தாய்

வீடு

THAIVEEDU | ஜனவரி 2009 | HOME & LIVING

“தர்மத்தின் வாழ்வுதனை சூது கவ்வும் தர்மம் மறுபடியும் வெல்லும்”

படம்: கருணா

அனைவருக்கும்
இனிய பொங்கல் வாழ்த்துகள்



பிளாஸ்டிக் பாவனையைக் குறைத்து பூமியை பாதுகாப்போம்!

நூற்றி நாற்பத்தி ஏழு வருடங்களுக்கு முன்னர் 1862ல் இங்கிலாந்தில் அலெக்சாண்டர் பார்கீஸ் என்பவரால் பிளாஸ்டிக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட போது உலகமே தனது விஞ்ஞான வளர்ச்சியைக் கண்டு பாராட்டிக் கொண்டது. பின்னர் பலவாறாக வளப்படுத்தப்பட்டு 1907ல் இதற்கு இறுதி வடிவம் கொடுக்கப்பட்டது. ஆனால் அடுத்த ஒரு நூறு வருடங்களுக்குள் இந்த பிளாஸ்டிக், மற்றும் Styrofoam (நாம் தண்ணீர் குடிப்பதற்கும், இடியப்பம் கட்டுவதற்கும் பாவிக்கும் பொருள்) ஆகியவற்றால் மனிதருக்கும், மற்றும் உயிரினங்களுக்கும், நாம் வாழும் பூமிக்கும் எவ்வளவு தீமை என்பதை உணர்ந்து கொண்டது இந்த உலகம்.

இன்று அறுபது வீதமான உணவுப்பதார்த்தங்கள் பிளாஸ்டிக்கில் அடைக்கப்பட்டு நமக்கு வழங்கப்படுகின்றது. இதனால் பல சுகாதார பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குழந்தைகள், முதியவர்களுக்கு பல விதங்களில் இந்த பிளாஸ்டிக்கில் அடைக்கபட்ட உணவு வகைகள் சுகாதாரக் கேடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

வீட்டுப்பிராணிகள் மட்டுமல்லாது காட்டு விலங்குகள் கூட இந்த பிளாஸ்டிக்கினால் செய்யப்படும் போலீத்தீன் பைகளை உண்டு இறந்து போகின்றன. 1988-99இல் வங்காள தேசத்தில் பெரும் வெள்ளப் பெருக்கு ஏற்பட்டு மூன்றில் இரண்டு பகுதி நிலம் வெள்ளத்தில் மூழ்கியதற்கு காரணம் இந்த பிளாஸ்டிக் பைகள் என்று அறியப்பட்டது. கழிவு நீர் குழாய்களை இந்த பிளாஸ்டிக் பைகள் மெல்ல மெல்லமாக அடைத்துக் கொண்டதால் இந்நிலைமை ஏற்பட்டு பல ஆயிரம் உயிர்களும் பலி எடுக்கப்பட்டன. இதனைத் தொடர்ந்து வங்காள தேச அரசு போலீத்தீன் பைகளை தடை செய்துள்ளது. தாய்வான் அரசும் இவ்வாறு போலீத்தீன் பைகளை தடைசெய்துள்ளது. சிங்கப்பூரில் இந்த பைகளுக்கு எதிரான தீவிரமான பிரச்சாரம் நடக்கின்றது. வெகு விரைவில் அங்கும் தடை செய்யப்பட்டுவிடலாம்.

பிளாஸ்டிக் எரிக்கப்படும் போது சுவாச நோய்களுக்கு காரணமாக உள்ளது. பிளாஸ்டிக் மண்ணில் புதைக்கப்பட்டால் அது முற்றாக சிதைந்து மண்ணோடு மண்ணாக ஆயிரம் வருடங்கள் எடுக்கும் என்றும், **Styrofoam** மண்ணோடு சேர 300 வருடங்கள் செல்லும் என்றும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில் மனித குலத்தின் அழிவுக்கு மட்டுமல்லாமல், இந்த பூமியையே அழிக்கக் கூடிய எமனாக இருக்கும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் பாவனையை குறைப்பதற்கு நாம் உதவ வேண்டும் என்று ‘தாய்வீடு’ பத்திரிகை கேட்டுக் கொள்கின்றது.

பிளாஸ்டிக் பைகளுக்குப் பதிலாக துணிப்பைகளை நாம் பாவிக்கலாம். நமது உணவங்களில் **Styrofoam** பெட்டிகளில் இடியப்பம், கொத்து ரொட்டி, கறிவகைகள் மற்றும் கோப்பி வழங்குவதற்கு பதிலாக கடதாசிப் பெட்டிகள், குவளைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

நமது பிறந்த நாள் விழாக்கள், திருமணவிழாக்களில் கடதாசிக் கோப்பைகளை அறிமுகம் செய்யலாம். நாம் முன்மாதிரியாகச் செய்யும் ஒவ்வொரு விடையங்களும் ஏனையவர்களையும் இவ்வாறு செய்யுமாறு தூண்டும்.

நாமும், நமது வர்த்தக நண்பர்களும், வியாபாரா நிர்வாகிகளும் கடுதாசிகளால் ஆன கோப்பைகளை, பெட்டிகளை, துணியிலான பைகளை எமது ‘நாகரீகமான’ (மற்றவர்களும் எடுத்துச் செல்லத்தக்க) விளம்பரத்துடன் பொது மக்களுக்கு வழங்குவதன் மூலம் பூமி மாசடைவதை முடிந்தவரை தடுப்போம்.

2012ல் பிளாஸ்டிக்கின் பாவனையை எழுபது வீதமாக குறைப்பதற்கு ரொறன்டோ நகரசபை திட்டமிட்டு நடவடிக்கையில் இறங்கியுள்ளது.

நாமும் இணைந்துகொள்வோம். ஒர் எடுத்துக்காட்டான, முன்மாதிரியான சமூகமாக எம்மை இணைத்துக்கொள்வோம்.

'''

அட்டைப்படத்தில் இருப்போர்
திரு. திருமதி. கோபாலபிள்ளை தம்பதியினர்

நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் காய்கறிகள்

காய்கறிகள் என்பது இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள கொடை எனலாம். அந்த வகையில் காய்கறிகளில் நார்ச்சத்து, உடலுக்குத் தேவையான விட்டமின், கனிமச் சத்துகள் உள்ளிட்ட உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான எண்ணற்ற சத்துகள் உள்ளன.

அதேநேரத்தில் காய்கறிகளை உண்பதால், உடல் எடை அதிகரிக்காது. காய்கறிகளால் கலோரி அளவும் குறைவாகவே இருக்கும்.

பச்சை மற்றும் ஒறேஞ் நிறத்திலான காய் கறிகளை நாம் அதிகம் உண்பதால், தொண்டை புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்று நோய் ஏற்படுவதில் தப்பிக்கலாம். இந்த வகை காய்கறிகளில் பீற்ரா கராட்டின், உடலுக்கு விட்டமின் ஏ சத்தினை அளிக் கக்கூடிய பொருட்கள் உள்ளன. பீற்ரா கராட்டினானது புற்றுநோயைத் தடுக்கக்கூடியது. கரட், இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, கொலிப்பிளவர், போன்றவை இந்த வகை காய்கறிகளில் அடங்கும்.

நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை ஆகியவற்றில் அதிக அளவு வைட்டமின் சி இருப்பதால் இவற்றை சாப்பிடுவதாலும் புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்கலாம்.

மிளகு, முட்டைக்கோவா, தக்காளி, கீரைகள் உள்ளிட்ட பச்சை நிறை காய்கறிகள் அனைத்திலுமே வைட்டமின் சி உள்ளது. இவற்றை உண்பதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும்.

வேறு சில காய்கறிகளில் இரும்புச் சத்து கள் அதிகம் இருக்கும். இவற்றால் உடலின் இரத்தம் தூய்மையாவதுடன் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியும் கிடைக்கிறது. மிகக் குறைவான இரும்புச் சத்து இருப்பின் அனீமியா எனப்படும் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படும்.

பட்டாணி, கொண்டைக் கடலை உள்ளிட்ட பயறு வகைகள், பீட்ரூட், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றில் அதிக அளவு இரும்புச் சத்து உள்ளது.

முட்டைகோவா உள்ளிட்ட கரும்பச்சை வண்ணத்திலான காய்கறிகளில் அதிகளவு கால்சியமும் உள்ளதால், ஆரோக்கியமான எலும்பு மற்றும் பற்களுக்கு அவை அவசியமாகிறது.

அனைத்து காய்கறிகளுமே நார்ச்சத்தினைக் கொண்டிருக்கின்றன. தவிர அனைத்து காய் கறிகள் மற்றும் பழங்களில் Flavonides காணப்படுகிறது,

தவிர மிளகாய், பூசணி, கத்தரிக்காய், காரட், தக்காளி, செர்ரி, அனைத்து வகை வெங்காயம், பச்சைக் கீரைகளில் Flavonides அதிகம் உள்ளது.

உடலின் பொட்டாசியம் அளவு சக்தி தேவைக்கு முக்கியப் பங்காற்றக் கூடிய நிலையில், பழங்கள், காய்கறிகளில் அதிகளவு பொட்டாசியம் சத்து உள்ளது. தவிர, பழங்கள், காய்கறிகளில் அமினோ அமிலங் களும் உள்ளதால். உடலின் சுரப்பி செயல் பாடுகளை பராமரிக்க ஏதுவாகிறது.

எனவே அதிக காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகளை சாப்பிடுங்கள். ஆரோக்கியமாக இருங்கள்.



Publisher & Editor	:	**P.J. Dilipkumar**
பதிப்பாளர், ஆசிரியர்	:	பி.ஜே. டிலிப்குமார்
ஆலோசகர் குழு	:	ஞானம் லம்பேட், மாமூலன், கருணா, பொன்னையா விவேகானந்தன், ரதன், சுந்தர் சின்னத்தம்பி.
தட்டச்சு	:	கௌரி, கௌசலா, ஜீவா, பிரியதர்சினி, மஞ்சுளா ராஜலிங்கம்.
ஒப்புநோக்கல்	:	சாவையம்பதி சுப்ரமணியம், கௌரி. மஞ்சுளா ராஜலிங்கம்.
வரைகலை ஆலோசனை	:	கருணா (டிஜி வரைகலை அமையம்)
தொடர்புகள் - **For More Info**	:	**Editor** **P.O.Box #63581** **Woodside Squarew** **1571 Sandhurast Circ.** **Toronto, ON. M1V 1V0**
Toronto விநியோகம்	:	கிளி (சிவராஜா)
Montréal விநியோகம்	:	சுகுமாரன் சின்னையா **1-514-299-3186**
Ottawa விநியோகம்	:	அலெக்ஸ் சிவசம்பு 1-613 -276-7253
Tel	:	**416-646-3422, 416.400.6406**
Fax	:	**416.849.0594**
Web	:	**www.thaiveedu.com**
E-mail	:	**info@thaiveedu.com**

இலங்கையின் இனப்போரை இல்லாமல் செய்யும்
நிரந்தரத் தீர்வு கிட்டுமா?

- அ. கணபதிப்பிள்ளை -

இலங்கையின் இனங்களுக்கிடையிலான போருக்குச் சில ஆயிரமாண்டுகளின் வரலாறுண்டு. இந்த வரலாறு ஆளும் வர்க்கத்தின் வரலாறாக இருந்தாலும் அதனால் பாதிப்புக்குட்பட்டிருந்தவர்கள் குடிமக்கள் தான். குடிமக்கள் ஆட்சி என்ற கொள்கை முக்கியத்துவப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் நவீன காலத்தில் பெரும்பான்மையினரின் அரசியல் என்ற வாதம் முன்னிலைப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. அத்தகைய குறைபாட்டினை நீக்கத்தக்கதான அரசியற் கொள்கைகளுக்கு அவாவி நின்ற பொழுதில்தான் தேசிய அரசுகள் என்ற சித்தாந்தம் அதனுடன் இணைந்து கொண்டது. இனம், மொழி என்பவற்றின் அடிப்படையில் உருவாக்கம் பெற்ற கூட்டத்தினரின் நில ஆதிக்கம் தேசிய அரசுகளுக்கு வழி கோலின ஆயினும்கூட பெரிய தேசிய அரசுகளிடையே சிறிய சிறிய தேசிய இனங்கள் அகப்பட்டுக்கொள்வதும் அதனூடாக இனப்போர் தொடருவதும் மானிட இனவரலாற்றில் வளர்ந்து வரும் நடவடிக்கைகளாக மாறிவருகின்றன.

அரசியலில் புதிய சித்தாந்தங்களும் சிந்தனைகளும் கோபதாபங்களும் இனங்களுக்கிடையிலான நல்லுறவைச் சிதைத்துக் கொண்டுவரவதும் அதன் விளைவாக சிறிய சிறிய அரசுகள் தோற்றம் பெறுவதும் நடைமுறையில் காணக்கூடியதொன்று. வளர்ச்சியடைந்த தேசிய அரசுகளிடையே இவ்விதம் பிரிந்துவிடும் சிறிய அரசுகளை இணைத்து வைத்துக் கொள்ளக்கூடியதான அணுகுமுறை பின்பற்றப்படாமை தனி அரசுகளுக்கான கோரிக்கையினை வலுப்படுத்துவதற்கு ஏதுவாகின்றது. பல்வேறு கூட்டாட்சி (சமஸ்டி) முறைகளும் தன்னாட்சி முறைமைகளும் பிரச்சினைக்குரிய நாடுகளுக்கு ஏற்ற முறையில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உபாயம் நடைமுறையில் இருந்து வருகின்ற பொழுதிலும் ஏன் இலங்கை நீண்டகாலமாக ஒற்றையாட்சி முறையை இறுக்கிப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்ற வினாவுக்கு விடைகாண முயன்றும் முடியாமைதான் இலங்கையின் இனப்போரை இயங்கச் செய்யும் இயந்திரமாக இருந்து வருகின்றது.

தமிழர்களுக்குத் தன்னாட்சி அதிகாரத்தைக் கொடுங்கள் என்று சொல்லும் குரல்கள் பல பாகங்களிலிருந்தும் எழுந்துள்ள இந்நிலையில் ஒன்றுபட்ட இலங்கையில் தன்னாட்சி ஒன்றே நிரந்தரத் தீர்வுக்கு வழிவகுக்கும் என்று ஜனநாயக விரும்பிகளும் ஒற்றுமைப்பட்ட இலங்கையில் இனங்களின் ஒற்றுமையினை விரும்புபவர்களும் தெரிவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தமிழர் தாயகத்துக்குத் தன்னாட்சி அதிகாரத்தைக் கொடுங்கள் என்ற வாதம் இலங்கை இந்திய ஒப்பந்தத்தின் ஒரு முக்கிய வேண்டுகோள். இலங்கையின் வடக்கு கிழக்கு இணைக்கப்பட வேண்டும் என்பதும் அதற்கு ஏற்பதான ஒரு ஆட்சிமுறை அங்குவேண்டும் என்பதும் அடிப்படைச் சிந்தனையாயினும் கூட நடைமுறையில் எந்தவிதமான சாத்தியப்பாடுகளையும் அந்த ஒப்பந்தம் அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கவில்லை.

இலங்கையின் இனப்போருக்கு நிரந்தரத் தீர்வு கிட்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்த தமிழர்களுக்கு இது ஏமாற்றத்தைக் கொடுத்திருந்தது. இலங்கையின் பாதுகாப்பும் ஆயுதப் போருக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதும் இந்தியக் கடலோரப்பாதுகாப்புக்கு வழிதேடுவதுமான முக்கிய மூன்று செயற்பாடுகளினால் இலங்கையின் இனப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு என்பது நான்காவதாகவும் முக்கியம் குறைந்ததுமான நிலைமைக்குத் தள்ளப்பட்டது.

இனப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு என்பதனை முன்னிலைப்படுத்தி நடைமுறைப்படுத்தி இருந்தால் இந்தியாவின் கடலோரப் பாதுகாப்புக்கும், இலங்கையின் பாதுகாப்புக்கும் ஆயுதப் போருக்கும் நிரந்தரத் தீர்வு காணப்பட்டிருக்கும் ஒன்றுபட்ட இலங்கையினுள் பல்வேறுபட்ட அயல் வல்லரசுகளும் வல்லாண்மை அரசுகளும் வலிந்து பங்கு போடும் நிலைமைகள் மாற்றம் பெற்றிருக்கும் இன்று இந்தியா காணத்துடிக்கும் இந்து சமுத்திரத்தடுப்பு வலயம் இந்தியாவுக்காகவே உருவாக்கப்பட்டிருக்கும்.



இந்து சமுத்திரத் தடுப்பு வலயமானது ஆபிரிக்கக் கரையிலிருந்து இந்தோனீசியா வரையிலும் பரந்துபட்டுள்ள பொழுதில் கடல் அத்துமீறல்களுக்கும் கடல் கொள்ளைகளுக்கும் இந்தியாவின் கடல்வழித் தாக்குதல்களுக்கும் முற்றுப்புள்ளி கிடைத்திருக்கும். இலங்கை இந்தியாவின் ஒன்றுபட்ட கடல் ரோந்து என்பது தான் தீயசக்திகளினால் சிதறுபட்டு இந்தியாவின் கடல் வழித் தாக்குதல்களுக்கு வழிவகுத்தது என்பதனை ஆய்வாளர்கள் நன்கு உணர்வார்கள்.

இலங்கை இந்திய ஒப்பந்தத்தின் தலை கீழான அணுகுமுறையானது தமிழீழத்தின் தனி ஆட்சிக் (தனி அரசு) கோஷத்துக்கு உரமூட்டுவதாக அமைந்திருந்தது. தமிழர்களுக்குப் பிரதேசம், கல்வி, மொழி, குடியிருப்பு, சுதந்திரமாக வாழும் உரிமை ஆகியவற்றில் நியாயம் வழங்கப்படவில்லை என்பதனைத் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு இலங்கையில் கால்பதித்த இந்தியா தான் வந்த நோக்கத்தினை மறந்துவிட்டமைதான் இனப்போரைத் தொடரச் செய்தது என்ற உண்மை ஒரு கசப்பான அனுபவம் தான்.

இலங்கையில் நடைமுறையில் இருந்து வரும் அரசியற் கட்டமைப்பின் அடிப்படையிலும் இலங்கை சிங்கள பௌத்தர்களின் ஒரே நாடு என்ற சித்தாந்தத்தினாலும் கறை படிந்துபோன சிங்கள மக்களையும் சிங்கள ஆட்சியாளர்களையும் எத்தகைய நவீன அரசியற் சித்தாந்தங்களும் திசைதிருப்ப முடியவில்லை என்பதுதான் கூட்டாட்சிச் சித்தாந்தத்தை இலங்கையில் வலியுறுத்துவதன் மூலம் பிரச்சினையினைத் தீர்க்கலாம் என்று போராடிய தந்தை செல்வநாயகத்தின் வட்டக்கோட்டைத் தீர்மானம் எடுத்துக்காட்டியது.

இலங்கைத் தமிழ் அரசியல்வாதிகள் ஒன்றுபட்டு வாழ்ந்தும், கூட்டாட்சி அமைப்பு வழி வாழ முனைந்தும் இரண்டு வழியிலும் அண்ணல் காந்திய அகிம்சை வழியினைத் தெரிந்தெடுத்து இலங்கையின் ஆட்சியாளர்களுக்கு எதிராக அறப்போர் தொடுத்தார்கள். அதன் முடிவு தமிழினம் அழிந்துபோனதும் அகதிகளாக்கப்பட்டதும்தான். இவை யாவும் பல கட்டங்களாக நிகழ்ந்தன, நிகழ்ந்து வந்தன.

வட்டுக்கோட்டைத் தீர்மானம் என்பது தமிழர்கள் ஒன்றுபட்டுத் தமது தேசிய அரசினை உலகநாடுகள் அங்கீகரிக்கும்படி கேட்ட ஒரு கொள்கைப் பிரகடனம். இது பாராளுமன்ற முறை மூலம் முதன்முதலில் இலங்கையில் பரீட்சித்துப்பார்க்கப்பட்டது. ஒன்றுபட்ட தமிழர்களுடைய கோரிக்கையினைப் பாராளுமன்றத்தின், அயலரசுகளோ, வல்லரசுகளோ ஏற்றுக்கொள்ளவுமில்லை. அதனை அன்று பரிசீலித்து இலங்கைத் தமிழர்களுக்கு இருந்த பிரச்சினைகளை அறிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யவுமில்லை.

1948ம் ஆண்டு சுதந்திரத்தின் பின் இலங்கையில் அடக்கப்படுவதும் அடங்கிப்போவதும் தமிழர்களின் இனப்போராட்டத்தின் வரலாறாக இருந்து வந்தது. ஆயுதம் எடுக்காமலே இலங்கைத் தமிழர்கள் வயது வேறுபாடின்றி வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டார்கள். உடலி-

4ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

யற் துன்புறுத்தல்கள், பாலியற் துன்புறுத்தல்கள், உளவியற் துன்புறுத்தல்கள் என்ற மூன்றும் சர்வசாதாரணமாக நிகழ்ந்தது. தமிழர்கள் தங்களது அடையாளத்தினைப் பேணமுடியாதவாறு ஒற்றுமை என்ற போர்வைக்குள் ஒழிந்துவாழ வேண்டிய நிலையில்தான் வாழ்ந்தார்கள். தமிழர்களின் கருத்துக்களை வெளிச்சொல்ல முடியாதவாறு கருத்தை மறைத்தும் தப்பிப்பிழைப்பதற்காக ஒற்றுமையாக வாழ்வதும் ஒன்றாகப் படிப்பதும் ஆகிய போர்வைகள் தான் இலங்கை தமிழர்களின் வாழ்க்கைமுறையாக இருந்து வந்தது.

இலங்கையின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் வாழுகின்ற தமிழர்கள் இத்தகையதொரு வெளியே சொல்ல முடியாத ஒரு முறைவுக்குள் ஒழிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நாங்கள் தமிழர்கள் என்று தலைநிமிர்ந்து சொல்வதற்குத் திராணியற்றவர்களாக இருக்கச் செய்த அடக்குமுறையானது இராணுவ ஆட்சியின் அடக்குமுறையாகத் தோற்றம் பெற்றிருக்கின்றது.

யாழ்ப்பாணத்தில் இராணுவத்தினர் மத்தியில் வாழும் தமிழர்கள் இராணுவத்திற்கு எதிராகக் குரல் கொடுக்கவே ஆட்சிக்கெதிராகச் சக தமிழர்களுக்கெதிராக நடக்கும் அட்டூழியங்களைத் தட்டிக் கேட்கவோ முடியாதவர்களாக ஒற்றுமையாக வாழும் போர்வைக்குள் மறைந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வன்னியில் எப்பொழுது இராணுவம் வந்துவிடும் என்றபயம், கேட்பாரில்லாத விமானத் தாக்குதல்களையும் பல்குழல் எறிகணைத் தாக்குதல்களையும் கொத்தணிக் குண்டு வீச்சுக்களையும் தாங்கிக் கொள்ளும் அவர்கள் ஆதரவு கோரும் சர்வதேசப் பிரசைகளாகவும் மறைந்து வாழுகின்றார்கள் இன்றைய வன்னி மக்கள். இலங்கையராக இல்லை. இலங்கையில் வாழும் அன்னியர்களாக நடாத்தப்படுகிறார்கள். தென்னிந்தியத் தமிழர்களால் அனுப்பப்பட்ட உணவும், உள்ளூரில் பெறப்பட்ட கிடுகுக் கொட்டில்களிலும் அன்றாடவாழ்க்கை அவல வாழ்க்கையாகத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. வன்னியை விட்டுச் செல்பவர்களுக்கு எதிராக இலங்கை அரசின் உளப்போர் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அகதி முகாம்களிலும் பாசறைகளிலும் பூட்டி வைக்கப்படுகிறார்கள்.

இலங்கைத் தமிழர்களின் ஆயுதப் போராட்டம் தற்செயல் நிகழ்வல்ல. தமிழர்கள் தங்களைத் தாங்களே இலங்கை இராணுவ வல்லாண்மையிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ள எடுத்துக்கொண்ட நடவடிக்கைகளின் படிமுறை வளர்ச்சி, முதலில் இலங்கை அரசின் அரசியற் சித்தாந்தத்துக்கு எதிரானவர்களை நோக்கித் திருப்பப்பட்ட ஆயுதங்கள் இளைஞர் சமூகத்தை நோக்கித் திருப்பியது. மூன்று தலைமுறைகளாக இளைஞர்களை நோக்கித் திருப்பப்பட்ட போராயுதங்களின் மறுதலிப்புத்தான் வன்னிப் பெரும்போராகவும் நாலாவது ஈழப்போராகவும் வடிவெடுத்திருக்கிறது என்பதனை நன்கு உணர்ந்து கொள்வது அவசியமாகும். இதுவே போருக்கான காரணத்தினைத் துலாம்பரமாக வெளியே காட்டுகிறது.

நிரந்தரத் தீர்வு என்பது இருவழிகளில் என்ற இருவழிச் சிந்தனைகள் இன்று பல்வேறு தரப்பினராலும் முன்வைக்கப்பட்டு வரும் வேளையில் இலங்கையரசாங்கம் ஒற்றையாட்சியின் கீழ் ஒடுங்கிவாழும் தமிழினத்தையே காணத்துடிக்கிறது. பல ஆண்டுகளாகப் பல்வேறு போர்வைக்குள்ளும் மறைந்து போலி வாழ்க்கை வாழும் தமிழினம் தீர்வு ஒன்றைத் தேடத் துணிந்ததே ஒருமாற்றம் என்று கொள்ளலாம். மாற்றத்துக்காக வழியமைப்பதும் மாற்றத்துக்குட்படுவதும் பூகோள அரசியல் பொருளாதார ஆளுமைக்குட்பட்டதொரு செயற்பாடு என்ற நிலை உருவாகி விட்டது.

தன்னாட்சி அதிகாரம் என்ற கருத்து ஜனநாயகவாதிகளினால் முன்வைக்கப்படும் தீர்மானமாக இடம்பெறுகிறது. பொஸ்டன் குளோப் போன்ற ஊடகங்கள் தன்னாட்சி அதிகாரத்தின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வினை ஏற்படுத்திவிட முடியும் என்பதனைத் தெளிவுபடுத்தி நிற்கின்றன. இதேபோன்ற கருத்து தென்னிந்திய பொதுவுடமைக் கருத்து விரும்பிகளிடையேயும் முக்கியம் பெற்று வருகிறது. நீண்டகாலமாக இலங்கை அரசின் ஏமாற்றுச் சாகசங்களை அனுபவத்தில் கண்ட தென்னிந்தியாவின் அரசியல்வாதிகளும் கூட தனியாட்சி முறைதான் இலங்கையின் இனப்போரை இல்லாமற் செய்யும் நிரந்தரத் தீர்வுக்கு வழி என்பதனைத் தெளிவுபடுத்துகிறார்கள். இருவழிகளில் எந்த வழியைத் தெரிவு செய்யவேண்டும் என்பது இலங்கையின் விருப்பத்துக்கு அப்பாற்பட்டிருப்பதனால் இதனை கட்டாயத்தின் மூலமும் இலங்கை அரசு விரும்பாத தீர்வுத்திட்டத் திணிப்பினாலும் தான் மேற்கொள்ள முடியும்.

ஆசியாவிலேயே ஜனநாயக இராணுவ ஆட்சி என்ற அமைப்பு முதன் முதலில் தோற்றுவிக்கப்பட்ட இடம் இலங்கையாக இருப்பதுடன் பல்வேறுபட்ட மனித உரிமை மீறுதல்களும் அவ்வமைப்புடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதனால் இராணுவம் என்ற இரும்புச் சுவர்களுக்கு அப்பால் என்ன நடைபெறுகிறது என்றே தெரியாத இலங்கை அரசின் தமிழழிப்பு நாடவடிக்கைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்படும் நாள் தான் போரில்லா நிரந்தர தீர்வாக அமைய முடியும்.

பழிக்குப் பழி தலைக்குத் தலை என்று மாற்றம் பெற்ற இப்போர் அரசியலை அடிப்படையாகக் கொணடது என்பதனால் அரசியல் வடிவப்போருக்கு அரசியல்தீர்வுதான் ஏற்றது என்பது எல்லோருடைய வாதமாக இருந்து வருகிறது. "என்று தணியும் இந்தப் போர் என்று விடியும் தமிழ் மக்கள் அனுபவிக்கும் கோர இரவு".

kanapathipillai@thaiveedu.com



வீட்டினுள் உள்ள காற்று உடலுக்கு தீங்கானது

வீட்டிற்கு வெளியேயும், சாலையிலும் அதிகளவு தூசு இருப்பதால், வீட்டிற்குள் அல்லது 4 சுவர்களுக்குள் அதிக நேரத்தைக் கழிப்போம் என்று எண்ணினால் அது உங்களின் உடலுக்கு தீங்கானதாக அமையும்.

வீட்டினுள் உள்ள காற்றின் தன்மை, வெளிப்புறக் காற்றின் தன்மையைக் காட்டிலும் உடலுக்கு அதிக அளவு தீங்கினை விளைவிக்கக்கூடியது என்று ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மூடிய அறையில் உள்ள காற்றில் இருந்து வெளிப்படும் ரசாயன மற்றும் உயிரியல் மாசுகள் காரணமாக புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய, மூச்சுத் திணறல், நரம்பியல் தொடர்பான கோளாறுகளை உருவாக்கக்கூடிய, ஒவ்வாமை, ஆஸ்துமா, நுரையீரல் புற்றுநோயை உருவாக்கக்கூடிய நிலைமை அதிகம் இருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

ஒட்டாவா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், சுற்றுப்புற சுகாதார அறிவியல் அமைப்பு, காற்று சுகாதார பாதிப்புகள் பிரிவு, தண்ணீர், காற்று, மற்றும் தட்பவெப்பநிலை மாற்றம் தொடர்பான அமைப்பு, கனடா சுகாதார ஆய்வு ஆதாரங்கள் இணைந்து வீட்டிற்குள் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்த ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டதில் புதிய தகவல்கள் தெரியவந்தன.



பனிக்காலத்தில் நீண்டகால மின்சாரத் தடை ஏற்பட்டு

உங்கள் வதிவிடத்தில் இருந்து வெளியேற வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால்...

பனிக்காலத்தில் நீண்டகால மின்சாரத் தடை ஏற்பட்டு உங்கள் வதிவிடத்தில் இருந்து வெளியேற வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால் என்னவிதமான இடையூறுகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி வரும்.

கனடாவில் மீண்டும் ஒரு black out வந்தால் நாம் எல்லோரும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்த போது, அதன் விளைவால் நான் ஆராய்ந்தவற்றை எனது அன்பான "தாய்வீடு" வாசகர்களுக்கு தெரியப்படுத்து முகமாக இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துகளோடு இதனை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்கின்றேன்.

உறையும் மழை(sleet), பனிப்புயல், உயர் வேக காற்று ஆகிய காரணங்களால் உங்கள் வீட்டுக்கான மின்சக்தி விநியோகம் ஒரு சில மணித்தியாலங்களுக்கு அல்லது ஒரு சில நாட்களுக்கு தடைப்படலாம். மின்சார Baseboards (Electric base boards) அல்லது உலையடுப்பு (Furnace) அல்லது வாயு உலையடுப்பு அல்லது எண்ணை உலையடுப்பு (Oil Furnace) ஆகிய ஏதாவது ஒரு வகையினால் உங்கள் வீடு வெப்பமூட்டப்படுவதற்கும் இந்த சக்தி விநியோகமே காரணம். ஓர் குறிப்பிட்ட நீண்ட காலத்திற்கு மின்விநியோகம் தடைப்பட்டால் வீடு வெப்ப மேற்றப்படுதல் தடைப்படும். இதன் காரணமாக வீட்டில் ஏற்படும் குளிரான நிலைமை காரணமாக வாழ்க்கைத்தரம் பெருமளவு பாதிக்கப்பட்டு சுவர்கள், தரைப்பகுதிகள் அத்துடன் Plumbing என்பனவும் பாதிக்கப் படலாம்.

ஆயத்தமாக இருங்கள்

குளிர்க்காலத்தில் மின்சார தடை ஏற்படும் போது, உங்கள் வீட்டை பாதுகாப்பதற்கு சில ஒழுங்கு முறைகளை கடைப்பிடிக்க தயாராக இருக்க வேண்டும்.

மின்சார விநியோகம் தடைப்படும் நிலை ஏற்பட்டால் அதற்கு தயாராக இருப்பதற்காக நீங்கள் ஒரு திட்டத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அந்த திட்டம் உங்கள் வீட்டில் மின்சார Brakers (Electrical Breakrs), வாயு விநியோக வால்வுகள் (Gas valves), நீர் விநியோக வால்வுகள் (Water valves) என்பவை அமைந்துள்ள இடங்களை பற்றிய விபரங்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். இந்த விபரங்கள் அடங்கிய பத்திரம் எங்கே வைக்கப்பட்டுள்ளது என்பது உங்கள் வீட்டிலுள்ள அனைவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறான மின்விநியோகம் தடைப்படுவதற்கு முன்பாக நீங்கள் பின்வரும் முற் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பது நன்று.

- ஒரு Flash lightம் அதற்கு தேவையான மேலதிகமான Batteryகளையும் கையில் கொண்டு செல்லக்கூடிய AM/FM வானொலி ஒன்றையும் வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் வீட்டில் Fusesகளை பயன் படுத்தும் மின்சாரப் பெட்டி அமைக்கப்பட்டிருந்தால், மேலதிக Fusesகளை கை வசம் வைத்திருங்கள்.

உங்களது வீடு வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்படக்கூடிய தன்மையுடையதானால் பின்வரும் ஏதாவது ஒன்றை பொருத்துவது நன்று.

DC Sump pump அதற்கு தேவையான backup battery அல்லது சரியான அளவுடைய Inverter அத்துடன் pumpக்கு தேவை யான battery.

மூன்று நாட்களுக்கு போதுமான அவசர தேவைக்கான ஓர் பொதியை (Emergency kit) தயார் செய்ய வேண்டும். அது பின்வரும் பொருட்களை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

- ஒருவருக்கு ஒரு நாளுக்கு 4 லீட்டர் குடி நீர் தேவை என்ற அளவிலான நீர்,
- தகரத்தில் அடைத்த உணவு,
- தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட கொள்கலன்களை திறக்கும் கருவி,
- உணவு பரிமாறும் பாத்திரங்கள்.
- ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு Sleeping bag அல்லது போர்வை.
- மருந்து வகைகள், Flashlight, பற்றரியில் இயங்கும் வானொலி, மேலதிக பற்றரிகள், மாற்று உடைகள், முதலுதவி பெட்டி (First Aid kit) வீட்டுக் காப்புறுதி உபகரணங்கள் முதலியன.

இவை அனைத்தையும் ஓர் பெரிய பிரயாணப் பையினுள் அடுக்கி வைக்கவும். அத்துடன் அவசரகால நிலைமைக்கு எவ்வாறு தயார் செய்ய வேண்டும் என்ற தகவல்களைக் கொண்ட இணையத்தள முகவரிகளை பார்வையிடவும்.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள நீர் விநியோக வால்வு சரியாக செயற்படுகிறதா என்று உறுதிப்படுத்துவதற்காக இடைக்கிடை அதனை பார்வையிடவும்.

வீட்டை விட்டு வெளியேறுதல்

மின்சார விநியோகம் தடைப்பட்டதன் காரணமாக 24 மணித்தியாலங்களுக்கு அதிகமாக நீங்கள் உங்களது வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் உங்களது வீடு பாதிப்படையாமல் இருப்பதற்கு நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய சில நடவடிக்கைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

மின்சார சக்தி (Electricity and Power)

- வீட்டுக்குரிய மின்சார விநியோகத்தை தடைசெய்யவும்.
- நீரை சூடாக்கும் கருவி, உலையடுப்பு (Furnace water pump), Sump pump ஆகியவற்றிற்குரிய மின்சார விநியோகத்தை நிறுத்தவும்.
- உபகரணங்கள் (Appliances) எலக்ரோனிக் கருவிகள், tools என்பவற்றின் இயக்கத்தை நிறுத்தி மின்சார விநியோகம் வழங்கும் சொருகியில் இருந்து வெளியே இழுக்கவும்.
- இயற்கை வாயு அல்லது புறப்பேயின் வாயு மூலம் உங்கள் வீடு சூடாக்கப்படுமானால் வாயு வழங்குதலுக்கான வால்வுகளை மூடவும்.
- வீட்டில் உள்ள பெரிய உபகரணங்களின் மின்சார வயர்களை செருகியில் இருந்து கழற்றி விடவும்.
- வெப்பம் கட்டுப்படுத்தும் கருவியின் (Thermostat) அளவீட்டை குறைக்கவும்.
- மெழுகுவர்த்திகள், எண்ணை விளக்குகள் என்பவற்றை பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக ரோர்ச்லைற்றுக்களை உபயோகிக்கவும்.

நீர்விநியோகம் (Water Supply)

- நீர் விநியோக சேவை ஆரம்பிக்கும் இடத்தில் விநியோக வால்வை மூடவும்.
- வீட்டின் மேல் பகுதியில் ஆரம்பித்து சகல வழிகளையும் திறந்து நீரை வடிய விடவும்.
- கழிவகற்றியை (Toilet) Flush செய்து தாங்கியில் உள்ள நீரை வடியச் செய்யவும்.
- ஆடைகள் கழுவும் இயந்திரத்தின் (Washing Machine) இணைப்பு குழாய்களை (Hoses) கழற்றி நீரை வடியவிடவும்.
- நீங்கள் நீண்டகாலத்திற்கு வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டி இருந்தால் அதே சமயம் அக்காலப்பகுதியில் உறைதல் ஏற்படுதல் நிச்சயமானால் நீர் தேங்கி நிற்கும் பகுதிகள் (Traps பகுதிகளில்) அதாவது Toilets, Sinks, ஆடைகளை கழுவும் இயந்திரம் Showers என்பவற்றினுள் நச்சுத் தன்மையற்ற உறைநிலை எதிர்ப்பு திரவத்தை (non toxic Antifreeze liquid) ஊற்றவும்.


மகேன் சிங்கராஜா
- வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி -

குறிப்பு: அமோனியாவைக் கொண்ட திரவத்தை இவ்வாறான தடுப்பு பகுதிகளுக்குள் ஊற்ற வேண்டாம். ஏனெனில், அது ஆபத்தான விளைவை ஏற்படுத்தும்.

- உங்கள் வீட்டினுள் உள்ள வெப்பநிலை நீண்ட காலத்திற்கு உறை வெப்பநிலைக்கு குறைவாக இருந்தால் வீட்டிற்கான சக்தி வழங்குதலை நிறுத்தி சுடுநீர் தாங்கியில் உள்ள வடிதல் ஏற்படுத்தும் வால்வுடன் (Tank Drain Valve) ஒரு hoses இணைத்து அதனை தரைக்கீழ் வடிகாலுடன் இணைப்பதன் மூலம் தாங்கியினுள் உள்ள சூடான நீரை வெளியேற்றவும்.
- மின்சாரத்தால் இயங்கும் சூடான நீர் தாங்கி இருந்தால் முறிவு (Breaker) பகுதியில் மின் விநியோகத்தை தடை செய்ய வேண்டும்.
- வாயு மூலம் சூடாக்கப்படும் சூடாக்கப் படும் நீர்தாங்கி அமைக்கப்பட்டிருந்தால் வாயு விநியோக வால்வை Off என்ற இடத்திற்கு திருப்ப வேண்டும்.
- வெப்பம் மிகவும் குளிராக இல்லாவிடில் அல்லது நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் அடிக் கடி பரிசோதனை நடத்துபவராயின், நீர் வடிதல் ஏற்படுத்தாமலே கொதிநீர் தாங்கி. பாதிப்பு அடையாமல் இருக்கக் கூடும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் breaker அல்லது Fuse boxல் கொதி நீர் தாங்கிக் கான மின்விநியோகத்தை நிறுத்தவும். அல்லது வாயு வால்வை 'Pilot' என்ற இடத்திற்கு திருப்ப வேண்டும்.
- தரைமட்ட நீரில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கு உங்கள் வீட்டில் Sump pump இருந்தால் அது மின்வலு இல்லாமல் செயற்பட மாட்டாது. எனவே இதற்கு மாற்றீடாக சக்தி வழங்கும் மூலத்தை அமைப்பது பற்றி ஆலோசிக்கவும்.
- உங்களது வீடு Septic system என்ற தொகுதியின் அடிப்படையில் அமைக்கப் பட்டிருந்தால் மேலதிகமான தண்ணீரை பயன்படுத்த வேண்டாம். ஏனெனில் காற்றோட்ட Pump அல்லது உயர்த்தும் Pump செயல்பட மாட்டாது.
- திறந்துள்ள தண்ணீர் குழாய்களில் இருந்து வெப்பம் வெளியேறாத வகையில் சுற்றிக் கட்ட வேண்டும்.

13ம் பக்கம் பார்க்க...

தாய்வீடு பத்திரிகை பற்றிய விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். விமர்சனங்கள் எம்மை ஓர் ஆரோக்கியமான பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

E-mail:thaiveedu@gmail.com
Fax: 416-849-0594
Tel: 416-646-3422

Gnani & Judy Real Estate
All Your Real Estate Needs

ஞானேந்திரன் நரசிங்கம்
Sales Representative
CELL: 416.937.8090





ஜூடி ஞானேந்திரன்
Sales Representative
CELL: 416.629.9797

OFFICE: 416.321.6969

Scarborough



- Golden Opportunity To Own Attractive Updated Medical / Prof Building.
- Ideal For User/Investor,Potential To Increase Income.
- Main Floor Has 5 Fully Equip Exam. Rooms,1 Washroom,Reception Area And Waiting Room.
- Bsmt Has 4 Examination Rooms,3 Wrooms With Toilets And Urinals,Working Station And Waiting Area.
- 2nd Floor Has 7 Ex Rooms,2 Washrms And Office.
- Ideally Set Up For All Types Of Medical & Professional Practices.

Brimley/Eglinton
2622 Eglinton Ave E
$529,000

If you buy, sell or lease in any residential or commercial properties from us.

CHANCE TO WIN





A Trip to Cuba



3 Brandnew Condo Available for Sale in Downtown
Never Been Lived & Superb Location. Call for the Price.

Scarborough	Caledon	Oshawa	Queen St Downtown	Motel in Port Hope	Gas Station For Sale	Oshawa	Oshawa
Mccowan & Ellesmere	**Highway 9 & 50 Gas Station with Property**	**Multi Unit Apartment Park Rd. N./Bond St. W.**	**Restaurant with LLBO**	**Investment Property**		**Sports Bar**	**Strip Plaza**
• New Luxurious 2 Br Unit & 2 Wr,Unobstructed View. • Good opportunity for investors, Property is rented. • Low Maint. includes all utilities & facilities. • Parking & Locker included & close to all amenities.	• Esso Gas station in3.8 Acre lot. • Auto Repair & Autobody shop and Family Restaurant • One Hour drive from Toronto REDUCED	• 11 Units. Solid Concrete Construction • Building In Excellent Condition. Owner Has Managed The Building. • Tenants Pay Their Own Hydro. Large Lot.	• Beaches Prime Location!!! • Excellent Income Staff Established • Owner Willing To Assist Transition • More info Please call us. EXCLUSIVE	• Motel in Port Hope, exit from HWY 401 • 42 Renovated rooms in 3.75 Acre Land • Gross income of $250,000 • Motivated Vendor.	• Self-Service Esso Gas Station With Convenience. • Located In A High Traffic Junction. • Volume 3 Million Litres, Store over $360,000 Per Year.	• Fully equiped with 295 seats • $900,000/Year sales • 4600 Sft with Patio • Financial Available	• Fully leased plaza • Net income $180,000 • 35,000 sft land with 10,000 sft building.
$259,900	**$1,650,000**	**$849,900**	**$169,000**	**$1.1 Million**	**$185,000**	**$325,000**	**$2.2 Million**



வீடு வியாபார நிலையங்கள் வாங்க விற்க

HOMELIFE GTA REALTY INC., 1711 MCCOWAN RD. SUITE # 206, TORONTO, ON. M1S 3Y3
*EACH OFFICE IS INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED



எமக்கென்று ஒரு தனிக்குழல்

சொந்த இல்லத்திற்கு தேவையான அடமானத்தை சுலபமாகப் பெறுவதற்கு பலவருட அனுபவம் பெற்ற முகாமையாளர்களை நாடுங்கள்



TWO PROFESSIONAL MORTGAGE SPECIALISTS UNDER ONE ROOF WITH RATES YOU CAN'T BEAT

MAILVAGANAM (MIKE) AHILAN
Senior Accounts Manager
Residential Mortgages
(2006 Platinum Award winner)
416-220-1184

VINCE SINNADURAI
Senior Accounts Manager
Residential Mortgages
(2006 Platinum Award winner)
416-917-9462

416.438.1688

Fax: 416.438.1612
2250 Midland Ave., #3
(South of Sheppard)
Unit 3, Scarborough, ON M1P 4R9



தொய்வு நோய்

(Bronchial and Cardiac Asthma)



கந்தையா செந்தில்நாதன்
- Echo - Cardiogapher -

இதயம் மலர்கிறது - 8

இழுப்பு, முட்டு, கணை, தொய்வு என்று பலவாறாக இந்நோயை அழைப்பார்கள். இது சுவாசப்பையில் உள்ள மூச்சுக்குழாய்கள், சுவாசப்பைகள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதியாகும்.

வளிமண்டலத்தில் உள்ள பிராணவாயு எமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது. நாம் சுவாசிக்கும் பொழுது மூக்கினூடாகவோ, வாயினூடாகவோ காற்றை உள் வாங்கி அதை பெருவாதனாளி, இடதுபுற வலதுபுறவாதனாளிகள், புன்வாதநாளிகளினூடாக சுவாசப்பைச் சிற்றறைகள் வரை எடுத்துச் செல்கின்றோம். சுவாசப்பைச் சிற்றறைச் சுவர்களில் குருதிச் சுற்றோட்டம் நாடிகளாகவும், நாளங்களாகவும் வலைப்பின்னல் போன்று கவிந்து காணப்படும். சிற்றறைகளில் நுழைந்த காற்றில் இருக்கும் பிராணவாயு இக்குருதிக்கலன்களினுள் பரிமாற்றப்படுகின்றது. அதாவது பிராணவாயு உறிஞ்சப்படும் அதேநேரத்தில் உடலினால் பாவிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படும் காபனீரொட்சைட்டு சிற்றறைகளினுள் வெளியேற்றப் படுகின்றது. இந்தக் கரியமிலை வாயு எமது வெளிச்சுவாசத்தின் பொழுது வெளியேற்றப் படுகின்றது. சுருங்கக் கூறின் உட்சுவாசத்தின் பொழுது பிராணவாயு உறிஞ்சப்பட்டு வெளிச்சுவாசத்தின் பொழுது கரியமிலை வாயு வெளியேற்றப்படுகின்றது.

தொய்வு நோயை இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம். சுவாசக்குழாய்களில் ஏற்படுவதை இழுப்பு நோய் (Bronchial Asthma) என்றும், சுவாசப்பைச் சிற்றறைகளின் இருதய பலவீனத்தால் ஏற்படுவதை முட்டு நோய் (Cardiac Asthma) என்றும் வகைப்படுத்தலாம்.

Bronchial Asthma (இழுப்பு)

சுவாசப்பைகளின் விட்டம் குறுகி விடுவதால் மூச்சுப்பரிமாற்றம் மிகவும் சிரமத்துடன் நடைபெறும் பொழுது அந்தக் குறுகிய குழாய்களினூடாக காற்று செல்லும் பொழுது ஒருவித ஒலியை எழுப்புகின்றது. இதனால் சுவாசக்குழாய்களின் சுருக்கத்தால் ஏற்படும் தொய்வு நோயை இழுப்பு, கணை என்று காரணப்பெயர்களால் குறிப்பிடுவது பொருத்தமாக இருக்கும்.

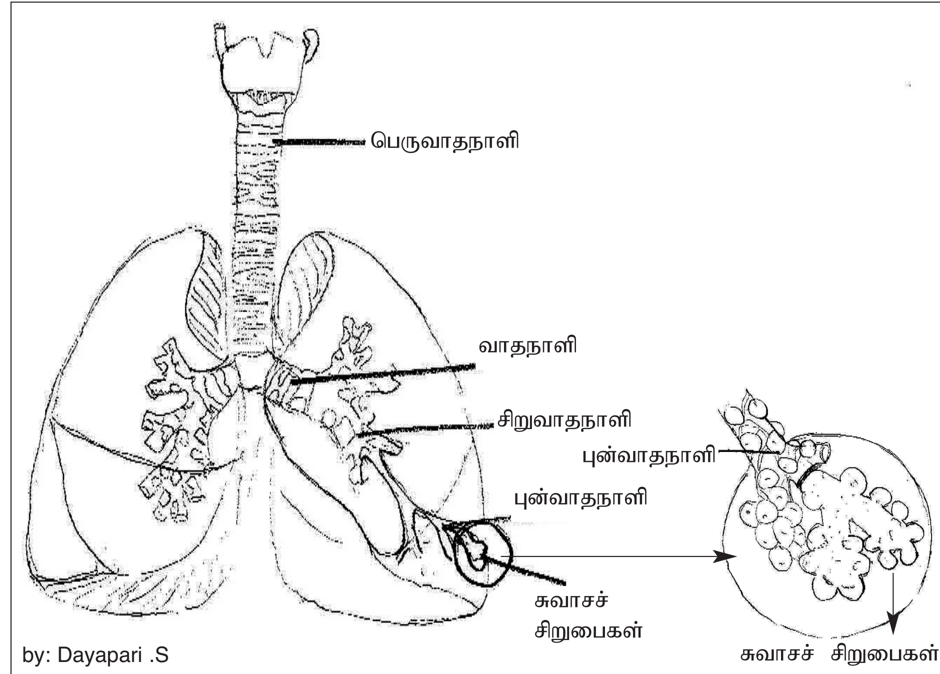
Cardiac Asthma (முட்டு)

இருதயத்தில் பலவீனம் ஏற்பட்டு போதியளவு குருதியைச் சரிவரச் செலுத்த முடியாத பொழுது சுவாசச் சிற்றறைகளில் நீர்த்தன்மை தேங்குவதனால் பிராணவாயு, கரிமிலைவாயுப் பரிமாற்றம் சரிவர நிகழமாட்டாது. அச் சமயத்தில் மூச்செடுக்க மிகவும் முட்டாக இருப்பதாகக் கூறுவார்கள். இதனால் இதை முட்டு நோய் என்று கூறுவது சாலவும் பொருந்தும் என்று நினைக்கின்றேன்.

தொய்வு (Asthma)

மேற்கூறிய இரண்டு வகைகளையும் சேர்த்து தொய்வு என்று பொதுப்பெயரில் அழைக்கலாம் என்பது எனது கருத்தாகும்.

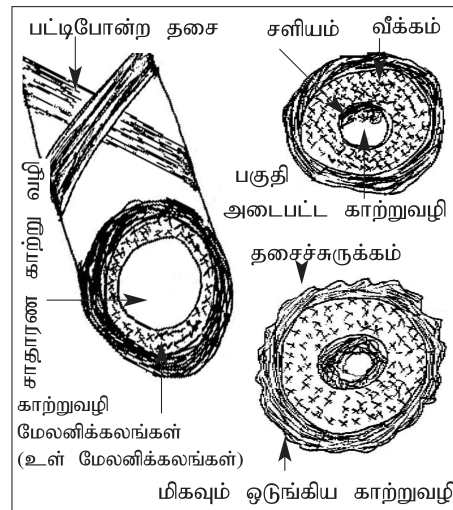
கலைச்சொற்களை வைத்து மேலும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தாமல் விடயத்திற்கு வருவோம்.



by: Dayapari .S

தொய்வு நோயினால் அவதிப்படும் பலர் வைத்தியசாலைக்கு அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். கனடாவில் ஏறத்தாள 500 பேர்வரை வருடாவருடம் இந் நோயினால் இறக்கின்றார்கள். வைத்திய ஆலோசனைகளை ஒழுங்காகப் பின்பற்றி நடப்பதன் மூலம் 85% வீதமான மரணங்களைத் தடுக்க முடியும். சிறுவர்களின் வைத்திய அனுமதி எண்ணிக்கையில் முதலாமிடத்தைப் பிடிப்பது இத்தொய்வு நோயாகும்.

சுவாசக் குழாயின் அமைப்பைப் பார்த்தீர்களானால் குழாயின் உட்பகுதியில் மேலணிப் போர்வைக் கலங்களும் அதனை அடுத்து நடுப்பகுதியில் வட்டத்தசையும், அதைச் சுற்றி மெல்லிய பட்டிபோன்ற தசைகளும் காணப்படும்.



சுவாசக் குழாய்களில் உள்ள உள்மேலணிக் கலங்கள் ஏதோவொரு ஒவ்வாமைப் பொருளினால் உறுத்தப்படும் பொழுது, அதில் உள்ள சளியக் கலங்கள் சளியம் என்னும் சுரப்பை மேலதிகமாகச் சுரக்கின்றது. ஒவ்வாமைத் தாக்கத்தின் உக்கிரத்தன்மையைப் பொறுத்து வட்டத்தசையின் வீக்கமும் அமைந்திருக்கும். சளியம் சுரப்பதனாலும், வட்டத்தசை வீக்கமடைவதாலும் குழாயின் நடுத்துவாரம் சிறுக்கின்றது. இந்நேரத்தில் அக்குழாய்களினூடாகக் காற்றுப் பரிமாற்றம் நிகழும் பொழுது இருமல், மூச்சு விடச் சிரமம் என்பன உண்டாகும். மேலும் தாக்கம் அதிகமாகும் பொழுது வட்டத்தசையைச் சுற்றியுள்ள பட்டி போன்ற தசையும் சுருங்குவதால் மேலும் குழாயின் குறுக்காளவு சிறுத்துவிடுவதனால் அதனூடாக காற்று பரிமாற்றம் நிகழும் பொழுது மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியதுடன் 'கீ, கீ' என்று ஒருவித இழுப்புச் சத்தமும் கேட்கும்.

குணங்குறிகள்

- இருமல் அடிக்கடி அல்லது தொடர்ந்து இருக்கும்.
- இழுப்பு இருக்கும்
- மூச்சு விடச் சிரமமாக இருக்கும்.
- காற்றுப் பரிமாற்றம் குறுகிய குழாய்களினூடாகச் செல்வதனால் நெஞ்சில் ஒருவித இறுக்கம் ஏற்படும்.

தொய்வு நோயைத் தூண்டும் காரணிகள்:

- மகரந்தங்கள்
- பூஞ்சணம்
- புகை
- ஒவ்வாத உணவு வகைகள்
- தூசில் வாழும் நுண்ணுயிர்கள் (Dust Mite)
- ஒவ்வாத மருந்து வகைகள் (அஸ்பிரின், பென்சிலின்)
- உடற்பயிற்சி

மேற்கூறிய காரணிகளில் ஒன்றோ அல்லது பலவோ நோயைத் தூண்டி விடக்கூடும். காரணிகளை அறிந்து அவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் நோயை தடுத்துவிடலாம் அல்லது அதன் உக்கிரத்தன்மையைக் குறைத்து விடலாம்.

தொய்வு நோயாளர்களைக் கவனித்தீர்களானால் அவர்கள் மூச்சுவிடுவதற்கு மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். முதலில் இருமல் அடிக்கடி இருக்கும். பின்பு இழுப்பு ஏற்படும். அதனைத் தொடர்ந்து மூச்செடுப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டு, நெஞ்சில் இறுக்கத்தன்மை ஏற்படும். அப்பொழுது மேசையையோ அல்லது கதிரையையோ எழுந்து நின்று இறுகப் பிடித்த வண்ணம் மூச்சை வெளியேற்றி, உள்வாங்குவார்கள். இறுதிக் கட்டத்தில் சுவாசத்திற்காக மிகவும் அவதிப்படுவார்கள். உடனேயே சிகிச்சை கொடுக்கப்படுதல் வேண்டும். கவனிக்காது விட்டால் இறப்பு நேரிடலாம்.

பரிகாரம்:

சுவாசப்பைக்கு காற்றுப்பரிமாற்றம் நிகழுதல் வேண்டும். அடைபட்டிருக்கும் சுவாசக்குழாய்களை அகட்டித் திறப்பதன் மூலம் இது சாத்தியமாகும்.

சிகிச்சை:

நீல நிறப்பேளையில் (Blue Puffer) உள்ள Ventolin அல்லது Salbutamol என்று கூறப்படும் மருந்தை ஊது துமியாக (Spray) மூச்சுக் குழாய்களில் பரவச் செய்வார்கள். மூச்சை வெளியே விட்டபின்பு நீல நிறப் பேளையின் வாய்ப் பகுதியில் உதடுகளால் கவ்விப்பிடித்த வண்ணம், வாயினூடாகச் சுவாசத்தை உள்வாங்கும் சமயத்தில் நீலப் பேளையின் மேல்பகுதியை அமுக்கவும். அப்பொழுது வாயினுள் வெளியாகும் துமி மருந்து உள்வாங்கும் மூச்சுடன் சுவாசக் குழாய்களினுள் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு குழாய்களின் உட்சுவர்களில் படிகின்றது. அவ்வாறாகப் படியும் துமி மருந்து சில கலவாங்கிகளில் தொழிற்பட்டு சுருங்கியிருக்கும் குழாய்களைப் பழைய நிலைக்கு அகட்டி விடும். ஒரு நேரத்திற்கு எத்தனை தடவையென்றும் ஒரு நாளிற்கு எத்தனை முறைகள் பாவிக்க வேண்டும் என்றும் உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் உங்களுக்குக் கூறுவார். உங்கள் மருந்தாளரிடமும் விபரத்தைக் கேட்கலாம்.

Ventolin என்ற மருந்து பாவிக்கும் பொழுது கட்டுப்படாமல் இருக்கும் தொய்வு நோயிற்கு Orange நிறத்தில் உள்ள பேளையில் இருக்கும் மருந்தைக் கொடுப்பார்கள். இம் மருந்தைப் பொதுப்பட Steroid என்று கூறுவார்கள். Ventolin என்ற மருந்து குழாய்களை அகட்டுவதால் அதனை முதலில் பாவிக்கும் பொழுது குழாய்கள் அகன்றுவிடுகின்றன. ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் கழித்து Steroid மருந்தை ஊது துமியாகக் கொடுத்தால் அது அகன்ற குழாய்களுடாக இலகுவில் எல்லாக் குழாய்களையும் சென்றடையக் கூடியதாக இருக்கும்.

13ம் பக்கம் பார்க்க...

Buy & Sell Residential & Commercial Properties



1st PRIZE



NEW CAR - 2008 BMW 3 Series

You can win!

** Some terms and conditions apply

2nd PRIZE



WIN a TRIP for 2 to CUBA

3rd PRIZE



46" flat screen TV

Raj. A. Rasaratnam B.Com.
Sales Representative

416-726-8055
416-299-8570



HomeLife/ GTA Realty Inc.
Real Estate Brokerage*
*Independently own and operated

1711 McCowan Rd., Suite #206,
Scarborough, ON. M1S 3Y3

Bus: (416) 321-6969
Fax: (416) 321-6963

Buy or sell any property with my help and enter the draw!
Don't miss out on these wonderful prizes!

Mortgage arrangement, Business incorporation and corporate tax preparation

416-726-8055



HOMELIFE FUTURE REALTY

7 Eastvale Dr #205
Markham, Ontario
L3S 4N8

Office: 905-201-9977
Fax: 905-201-9229

Markham/16th



$379,000

- 4 Bedrooms
- 3 Washrooms
- In Demand Location

Markham/Steeles



$384,800

- 3 + 1 Bedrooms
- 3 Washrooms
- Brand New Home

Markham/Mjr.Mack



$474,900

- Development in Progress
- Many Different Uses
- Great Location

Markham/Elson



$379,000

- 4 Bedrooms
- 3 Washrooms
- Close to all Amenities

Kennedy/Lawrence



LOW PRICE

- 3 Bedrooms
- 1 Washrooms
- New Laminate Floor

PUT YOUR PROPERTY HERE!



LOKAN SUNDARAM
Broker

416-450-3984
lokan.homelife@gmail.com

FIRST TIME HOME BUYERS
Receive up to $10,000 Gov.Grant
As Down Payment*
CALL ME FOR DETAILS

*Some Conditions Apply

குறைந்த சக்தியில் இயங்கும் எரியுலை



கருணா கோபாலபிள்ளை
- வீடு விற்பனை முகவர் -

எதிர்பார்ப்பு என்பது இல்லையேல் மானுடம் வெறும் ஜடம் ஆகியிருக்கும். நாம் நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏதோவொன்றை எப்போதும் எதிர்பார்த்திருப்பதையே நடைமுறையில் கொண்டிருக்கின்றோம். அந்த வகையில் வருடம் ஒன்று கழிந்து புதிதாக காலடி எடுத்து வைக்கின்ற வேளைகளில் நம்மில் பலர் புதிய சபதங்கள் எடுத்துக் கொள்வதும், புதிய திட்டங்களை தீட்டிக் கொள்வதும் வழமை. இவையும் ஓர் எதிர்பார்ப்பின் விளைவே. சரி வாசகர்களே புத்தாண்டில் உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்களும் இனிதே நிறைவேற இறையருள் வேண்டி, இந்த மாத இதழுக்கான கேள்விகளை சற்று ஆராய்வோம்.

2009ஆம் ஆண்டில் வீடும் வீடுசார் துறைகளும் எவ்வாறு காணப்படும். பங்குச்சந்தையின் சரிவு இத்துறையினையும் பாதிக்குமா?

வேந்தன்.க. மார்க்கம்

ஒவ்வொரு துறைகளும், செயற்பாடுகளும் சக்கரம் போன்ற தன்மையை கொண்டதாகவே காணப்படுகின்றது. தொடர்ச்சியான வளர்ச்சியோ அல்லது தொடர் வீழ்ச்சியோ எத்துறைகளிலும் காணப்படுவதில்லை. அந்த வகையில் வீடுசார் துறையும் வீடு வாங்குபவர்களுக்குரிய பருவம், விற்பவர்களுக்குரிய பருவமென இரண்டு வகையான செயன்முறையைக் கொண்டிருக்கின்றது. இதற்கு பக்கபலமாக பொருளாதார மாற்றங்கள் துணை போகின்றது.

சுமார் 2008ஆம் ஆண்டின் மத்திய பகுதிவரை வீடு விற்பனையாளர்களுக்கு துணைபோன சந்தை நிலவரமானது; தற்போதும் இனிவரும் சில காலங்களுக்கும் வீடு வாங்குபவர்களுக்கு துணை நிற்கும். அதாவது தெரிவுகள் அதிகமாகவும் அதேவேளை பேரம் பேசி பெற்றுக்கொள்ள கூடியதாகவும் காணப்படும். குறைந்து செல்லும் வட்டிவீதமும் பக்கபலமாக காணப்படுவதால் அதிகம் பயன் பெறப்போவது வீடு வாங்குபவர்களே. 'Buyers Market' என்று கூறப்படும் இப்பருவம் சுமார் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை வருடங்கள் நீடிக்கும் என்பது ஒரு கருத்து. இப்பருவத்தினை சாதகமாக பயன்படுத்தி பயனடைவதே நன்று.

பங்குச்சந்தை வீழ்ச்சியானது ஓர் பொருளாதார முட்டுக்கட்டையே. நிலையான சொத்துக்கள் நேரடியான தாக்கத்தினை அடையா விடினும் மறைமுக தாக்கங்கள் ஏற்படலாம்.

Tankless water heater இன்று பரவலாக அறிமுகமாகி வரும் ஓர் புதிய தொழில்நுட்பம். அதனை இணைப்பதற்கான செயன்முறைகள் யாது? நன்மை தீமைகள் யாது?

கேதீஸ்.ப – மார்க்கம்

சுடுநீர் வழங்கிகள் பொதுவாக Tank வடிவிலேயே அனேக வீடுகளில் காணப்படுகின்றது. இவ்வகை கொள்கலன்களை இயற்கை வாயுவின் உதவியினாலோ அல்லது மின்சாரத்தின் உதவியினாலோ சூடேற்றி சுடு நீரினை நாம் பெறுகின்றோம். நாம் சுடுநீர் உபயோகிக்காத வேளைகளிலும் இவ்வகை கொள்கலன்கள் இயங்கிய வண்ணம் காணப்படும் இது ஒரு வகை சக்தி விரயமாகும். அது மாத்திரமன்றி ஒரே நேரத்தில் பலர் நீரினை பாவிக்க நேர்ந்தால் சுடுநீர் வழங்குவதில் பற்றாக்குறை ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு.



மேற்கூறிய சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடவே நீங்கள் கூறிய Tank less water heater அதாவது கொள்கலன்கள் அற்ற உடனடியாக சுடுநீர் வழங்க வல்ல கருவிகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வகை கருவிகள் ஐரோப்பா போன்ற நாடுகளில் பெரிதும் புழக்கத்தில் இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இயற்கை வளம் காக்கும் அரசு சார் அமைப்புக்கள் இவ்வகை கருவிகளை பெரிதும் அறைகூவுகின்றன. இதனால் ஏற்படும் நன்மைகளே அதிகம். அதாவது குறைந்த சக்திவிரயம் தொடர்ச்சியான சுடுநீர் வழங்கல் மற்றும் குறைந்தளவு பகுதியில் பொருத்தக்கூடிய அமைப்பு போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். ஒரு வீட்டின் தேவைகளைப் பொறுத்து உங்களுக்கு தேவையான அளவில் (4L-7L) பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய இவ்வகை சூடேற்றிகளை வாங்கி இணைத்துக்கொள்வதற்கு சுமார் $1500 - $2000 வரை செலவாகலாம். அல்லது வாடகைக்குப் பெற்று மாதாந்தம் பணம் செலுத்தலாம்.

சமையலறை காற்றகற்றிகள் பல விலைகளில் காணப்படுகின்றது. அதற்கான வேறுபாடுகள் தொழில் திறன் கருதியதா?

ரேவதி.க - ஸ்காபுரோ

நீங்கள் கூறுவது மிகவும் சரியே. தொழில் திறன் மற்றும் காற்றகற்றிகள் தயாரிக்க உபயோகப்படுத்தும் உலோகங்கள் உதிரிப்பாகங்கள் போன்றவற்றையும் பொறுத்ததே. தொழில் திறன் எனும்போது 'CFM' என்று அழைக்கப்படுகின்ற அலகினால் வேறுபடுத்திப் பார்க்கலாம். சாதாரணமாக வீடுகளில் உபயோகப்படுத்தும் காற்றகற்றிகள் 40 CFM தொடக்கம் 600 CFM வரை வேறுபடும். CFM அதிகமாக அதிகமாக காற்றுஅகற்றிகளின் தொழிற்பாடு அதிகரித்து கனணப்படும். பொதுவாக அதிகம் சமையலறையை பாவிப்பவர்கள் CFM கூடிய கருவிகளை இணைத்துக் கொள்வது நன்று. இருப்பினும் அளவுக்கு அதிகமாக இயக்குவதனால் வீட்டுக்குள் இருக்கும் சூடு/குளிர் வீண் விரயமாவதற்கும் சாத்தியமுண்டு. அது மாத்திரமன்றி இக்கருவிகளில் காணப்படும் வடிகட்டிகளை எப்போதும் சுத்தப்படுத்தி வைத்திருத்தல் அவசியம். அவற்றில் படியும் Grease போன்ற திரவம் தீப்பிடிப்பதற்கு ஏதுவாகும்.

சமையலறையில் காணப்படும் 'Countertop' சமையலுக்குப் பின் மிகவும் சூடாக காணப்படுகின்றது. (அடுப்பினை அண்மித்த பகுதிகள்) அதனால் தீ அபாயம் ஏற்படுமா?

சாந்தி.சி. பிரம்ரன்

நிச்சயமாக. உங்கள் Countertopஇன் உயரம் எப்போதும் அடுப்பின் உயரத்தினை விட குறைவாக இருக்க வேண்டும். சிலர் அழகு கருதி சம உயரத்தில் பேணுவார்கள் அதுவும் தவறு. அடுப்பின் அடிப்பாகத்தில் கால்கள் போல் காணப்படும் நான்கு ஆணிகளின் உதவியுடன் அடுப்பின் உயரத்தினை உயர்த்தலாம். அடுப்பிலிருந்து வெளியேறும் சூடானது எப்போதும் மேல்நோக்கியே செல்லும் ஆதலால் Countertopஇனை விட குறைந்தது ஒரு அங்குலமாவது உங்கள் அடுப்பு உயர்ந்திருத்தல் வேண்டும். அது மட்டுமன்றி அடுப்பின் மேல்புறங்களில் எண்ணெய் போன்ற எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய பொருட்களை சேமித்தல் ஆகாது. சிலர் குளிர்சாதனப் பெட்டியினை அடுப்புக்கு மிக அருகில் பேணுவர் இதுவும் ஓர் தவறான செயற்பாடே இதனால் வீண் மின் விரயம் ஏற்படும்.

குளிர் காலங்களில் Furnace இனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவதன் மூலம் குறைந்த சக்தியில் கூடிய பயன் பெறமுடியும்.

இதற்கு பலவிதமான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளலாம். முதலாவதாக உங்கள் Furnaceஇன் திறனை பரிசோதியுங்கள் சுமார் இருபது வருடங்களோ அல்லது அதற்கு முற்பட்ட காலங்களில் பொருத்தப்பட்ட Furnaceகள் High Efficiency சக்தி சேமிப்பு உடையவை அல்ல. அவ்வாறானவற்றை மாற்றியமைப்பது நன்று. இன்று ஓர் சாதாரண வீட்டிற்கு சுமார் $1500-2500 வரையான செலவில் High efficiency Furnace மாற்றிக் கொள்ளலாம்.



படத்திலே காணப்படுவது போன்று உங்கள் Furnace இற்கு இரண்டு வழிகள் உண்டு. ஒன்று காற்று உட்புகும் வழி மற்றையது காற்று வெளியேறும் வழி. இவ் இரண்டு பகுதிகளும் காற்று இலகுவாக பயணம் செய்ய கூடிய வகையில் எந்த தடைகளும் இன்றி காணப்பட வேண்டும்.

அடுத்ததாக Furnace Filter இதன் செயற்பாடுகளாக நாம் இரண்டினை குறிப்பிடலாம். ஒன்று வளியிலுள்ள மாசுக்களை சுத்தப்படுத்துதல் மற்றையது அம்மாசுக்களால் Furnace பழுதடையாமல் பாதுகாப்பது. இத்தகைய Filterகள் மாதமொருமுறை அல்லது இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையாக மாற்றுதல் வேண்டும்.

Programmable Thermostat: அதாவது நீங்கள் வீட்டில் இல்லாத நேரங்களில் தன்னிச்சையாக இயங்கவல்ல இக்கருவியின் துணையுடன் வெப்பநிலையை குறைத்துப் பேணலாம். ஒரு வாரத்திற்குரிய நேர அட்டவணையினை இதன் மூலம் முற்கூட்டியே பதிந்து கொள்ளலாம்.

இவை மட்டுமன்றி ஜன்னல் ஓரங்கள் மற்றும் கதவு இடுக்குகளின் ஊடாக வெப்பம் வீண் விரயமாவதை தடுப்பதும் அவசியம்.

Condo வாங்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாது?

மதி.வ – ஒட்டாவா

சூழல், அமைவிடம், வெளிவசதிகள், போக்குவரத்து என்பவை பொதுவான கவனிப்பே. இவை தவிர்த்து நீங்கள் பெற்றுக்கொள்கின்ற பகுதியின் வசதிகள் அதாவது Party Hall, Swimming Pool, Game Room, Security போன்றவையும், எத்தனை சதுர அடியுள்ள பகுதியினை உங்கள் தேவைக்கு தெரிந்தெடுக்கின்றீர்கள் என்பதும் முக்கியம். உதாரணமாக இரண்டு அறைகள் உள்ள Condo சுமார் 600 சதுர அடியில் இருந்து 1200 சதுர அடி வரைக்கும் காணப்படும். எப்போதும் சென்று பார்வையிட்டுப் பெற்றுக் கொள்வது நன்று. அடுத்ததாக வாகனத் தரிப்பிடம். நீங்கள் இரண்டு கார்கள் பாவிப்பவராக இருந்தால் ஆரம்பத்திலேயே இரண்டு தரிப்பிடங்கள் உள்ள பகுதியினை தெரிந்து எடுங்கள்.

Status Certificate என்று கூறப்படுகின்ற குறிப்பிட்ட கட்டடம் பற்றிய அனைத்து தேவையான தகவல்களும் அடங்கிய பத்திரத்தினை Condo Management அலுவலகத்தில் இருந்து பெற்று ஓர் தகுதியான வழக்கறிஞரின் உதவியுடன் அதனை வாசித்தறிவதும் அவசியம். அப்பத்திரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் அவசர கால நிதியின் அளவினைப் பொறுத்து உங்கள் மாதாந்த Maintenance fee மாற்றமடைய வாய்ப்புண்டு.

நல்லது நேயர்களே,
மலர்ந்த இப்புத்தாண்டு மென்மேலும் உங்கள் வாழ்வினை வாழ்த்தட்டும் என்று கூறிக்கொள்வதோடு, நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பதனால் எப்போதுமே எமது ஆரோக்கியம் தான் வாழ்வின் ஆதாரம். ஆகவே மன உழைச்சலை தவிர்ப்போம் மன நிம்மதியாய் இருப்போம் என்றும் கூறி வரும் இதழ்களில் இணைந்து கொள்வோம்.

karunagopal@thaiveedu.com



பனிக்காலத்தில்...

7ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

- உங்கள் வீடு வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதற்காக தரைக் கீழ் பகுதியில் உள்ள பெறுமதி மிக்க பொருட்களை அங்கிருந்து அகற்றவும்.

மேலதிகமான ஆலோசனைகள் (More Tips)

மிகவும் நீண்டகாலத்திற்கு நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டுமானால், அடித் தளத்திற்கு அருகே உள்ள மண் உறைவு படுதலை தவிர்ப்பதற்காக நிலக்கீழ் சுவரை சுற்று வைக்கோல் அல்லது வேறும் ஏதாவது வெப்பம் வெளியேறுவதை தடுப்பு பொருட்களை குவித்து வைக்கவும். வெப்பத்தை சேமித்து வைப்பதற்காக நிலத்தின் கீழான பகுதிக்கான கதவை மூடி வைக்கவும்.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள Refrigerators, Freezers ஆகிய உபகரணங்களில் உள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் வெளியேற்றவும். முடியுமானால் மேலதிக தேவையற்ற பொருட்கள் எதனையும் சேமித்து வைக்க வேண்டாம். பூஞ்சணம் (Mould) வளர்ச்சி அடைவதைத் தவிர்ப்பதற்காக Freeze கதவுக்கும், Refrigerator கதவுக்கும் இடையில் ஓர் இடைவெளியை ஏற்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு இடைவெளியை ஏற்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்தும் கருவி, ஒரு சிறு குழந்தை அல்லது செல்லப் பிராணி, அகப்படுவதற்கு வழி வகுக்கக் கூடாது என்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறுவது பற்றி முனிசிப்பல் (Municipal) அதிகாரிகளுக்கு, பொலிஸ், தீயணைப்பு, மின்சாரத் துறைக்கு அறிவிக்க வேண்டும். உயிர் அல்லது சொத்துகளுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டால் அன்றி 9-1-1 என்ற இலக்கத்தை அழைக்க வேண்டாம்.

உங்கள் வீட்டில் ஓர் செல்ல பிராணி (Pet) இருந்தால் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் அதனை எங்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்று உங்கள் மிருக வைத்தியரிடம் கேளுங்கள்.

உங்களுடன் அடையாள பத்திரத்தை வைத்திருக்கள்.

நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பு, உங்கள் வீடு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். (கதவுகள், யன்னல்கள் அனைத்தும் மூடப்பட்டு பூட்டப்பட்டு பூட்டியிருக்க வேண்டும் என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்)

நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் வாகனத் தரிப்பிடத்தினுள் செல்வதற்கு, தானியக்க முறையில் இயங்கி கதவைத் திறக்கும் கருவியை (Garage Door opener) பயன்படுத்துபவராயின், அந்த கருவியை பயன்படுத்தாமல், வாகனத் தரிப்பிடப் பகுதியின் கதவை எவ்வாறு திறக்க வேண்டும் என அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

வீட்டுக்கு திரும்பிய பின் செய்ய வேண்டியவை வலுவும், சக்தியும் (Power + Energy)

ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்று சந்தேகப்பட்டால் அல்லது வாயு மணம் ஏற்படுவதை உணர்ந்தால், தீக்குச்சியை கொழுத்தவோ அல்லது மின்சார Switchஐ பயன்படுத்த வேண்டாம். அதற்கு பதிலாக ஓர் Flash Lightஐ உபயோகிக்கவும்.

வீட்டினுள் வழமையான வெப்பநிலை ஏற்படும் வரை வீட்டில் உள்ள பெரிய உபகரணங்கள் எதனையும் இயக்க வேண்டாம்.

Stoves, Oven, ஆடைகள் கழுவும் உபகரணங்கள், எலக்ரோனிக் கருவிகள், கையில் எடுத்து செல்லக்கூடிய சூடேற்றிகள் என்பவை Switch off செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

சகல உபகரணங்களும் சொருகியில் இருந்து இழுக்கப்பட்ட நிலையில் வைக்கப்பட்டபடி உங்கள் வீட்டுக்கான மின் சக்தியை மீண்டும் இயக்கவும்.

வீட்டினுள் ஓரளவான வெப்பம் ஏற்பட்ட பின்பு Refrigerators, Freezers உட்பட பெரிய உபகரணங்களுக்கான மின்சக்தியை வழங்கவும்.

உங்கள் வீட்டுக்கான எரிவாயுவின் விநியோகத்தை நீங்கள் நிறுத்தியிருந்தால், ஓர் தொழில்சார் வல்லுனரின் மூலம் மட்டுமே மீண்டும் அதனை வழங்குவதற்கு ஒழுங்கு செய்ய வேண்டும்.

வெள்ளப் பெருக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், தகுதி வாய்ந்த தொழில்நுட்பவியலாளரினால் பரிசோதிக்கப்படும் வரை வீட்டில் உள்ள உபகரணங்கள், Electrical Outlets, Switches, Fuse breaker panel என்பவற்றை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

நீர் (Water)

வீட்டினுள் உள்ள காற்று (Indoor Air) வழமையான வெப்பநிலைக்கு (20^{C}) திரும்பும் வரை உங்கள் வீட்டிற்கான நீர் விநியோகக் குழாயை திறக்க வேண்டாம்.

திறந்து வைக்கப்பட்ட Taps அனைத்தையும் மூடவும், சூடான நீர் தாங்கியின் வடிகாலை மூடவும், உடைகளைக் கழுவும் இயந்திரத்தின் Hoses வடிகால் என்பவற்றை மீண்டும் இணைக்கவும்.

நீர் விநியோகம் தொடங்கும் இடத்தில் நீர் விநியோகத்தை தொடக்கவும்.

சூடேற்றப்பட்ட நீர் தாங்கியினுள் நீர் நிறைந்திருக்க வேண்டும் என உறுதிப்படுத்திய பின்பு சுடுநீர் வடி குழாய்களினூடாக நீர் ஓடுதலை நிச்சயப்படுத்துங்கள். மின்சாரத்தினால் சூடேற்றப்படும் சுடுநீர் தாங்கிகளை breaker உள்ள பகுதிகளில் இயக்கி வைக்க முடியும். உங்கள் வீட்டில் வாயு மூலம் சூடேற்றப்படும் நீர் தாங்கி இருந்தால் மீண்டும் வாயுவை வழங்குவதற்கு சேவை வழங்கும் நிபுணர் ஒருவரை அழைக்க வேண்டும்.

வீட்டில் உள்ள நீர் விநியோக குழாய் தொகுதியில் இருந்து காற்றை வெளியேற்றுவதற்காக, வீட்டில் மிகவும் உயரத்தில் உள்ள வடிகுழாயை திறந்து விட வேண்டும்.

வடிகுழாய்கள் பனிக்கட்டிகளால் அடைக்கப்படவில்லை என்பதையும் உறைதல் காரணமாக குழாய்களில் வெடிப்பு எதுவும் இல்லை என்றும் உறுதிப்படுத்தவும். தண்ணீர் வடியும் வரை சகல வடிகுழாய்களையும் திறந்து வைக்கவும். வடி குழாய்களில் கசிவு உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கவும்.

Sump Pumpஐ மீண்டும் செயற்பட வைப்பதற்கு முன்பு Sump. Sump pipes என்பவற்றை சோதனையிடவும்.

உங்களது வீட்டின் நிலக்கீழ் பகுதியில் வெள்ளப் பெருக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், தேங்கியுள்ள நீரை படிப்படியாக வடியச் செய்யுங்கள். (ஒருநாளைக்கு மூன்றில் ஒரு பகுதி என்ற அளவில்)

மேலதிக ஆலோசனைகள்

ஏற்கனவே உறைந்துள்ள குழாய்களை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கு திறந்த சுவாலையை (open flame) உபயோகிக்க வேண்டும்.

வீட்டில் பாதுகாப்பான நிலை ஏற்படும் வரை உங்கள் செல்லப் பிராணிகளை பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்திருக்கவும்.

mahen@thaiveedu.com

■ ■ ■

தொய்வு நோய்...

9ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

வென்ரொலின் மருந்து சுவாச வழியை அகட்டித் திறப்பதற்காகவும் Steroid மருந்து சுவாசக் குழாய்களில் ஒவ்வாமையினால் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கம், உறுத்தல், சளியச்சுரப்பு என்பனவற்றை படிப்படியாகக் குறைப்பதற்கும் பயன்படும்.

சிலருக்கு Ventolin மாத்திரம் போதியதாக இருக்கும். நோய் சற்றுக் கடுமையாக இருந்தால் Ventolin, Steroid இரண்டும் பாவிக்க வேண்டிவரும். இதற்கும் கட்டுப்படாது விட்டால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டிவரலாம். அங்கே மின்சாரத்தின் மூலம் இயங்கும் பம்பியின் உதவியால் இம்மருந்துகளைத் தருவார்கள். அல்லது ஊசி மருந்து மூலமாகத் தருவார்கள்.

தொய்வு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றதா என்பதை அறிய கனேடிய சுவாசப்பை அமைப்பு (Canadian lung Association) ஒரு கேள்விக் கொத்தை, நீங்களே கேட்டு உணரும் வகையில் தயாரித்துள்ளது. அதில் ஆறு கேள்விகள் உண்டு. இதனைப் பிண்ணிணைப்பாகக் கட்டுரையின் இறுதியில் தருகின்றேன்.

முட்டுநோய் (Cardiac Asthma) சிகிச்சை

முட்டு, தொய்வு, கணை, இழுப்பு என்று பலவாறாகக் கூறப்பட்டாலும் உங்கள் வைத்தியரிடம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இழுப்பு சுவாசப்பைக் குழாய்களின் சுருக்கத்தால் ஏற்பட்டதா அல்லது இருதய பலவீனத்தால் ஏற்பட்டதா என்பதை அறிய வேண்டும். இருதய பலவீனத்தால் சுவாசச் சிற்றறைகளில் தேங்கியுள்ள நீரை அகற்றுவதுதான் இதற்குரிய சிகிச்சையாகும். இதனால் இங்கு வேறு மருந்துகள் பாவிக்கப்படும். **வைத்திய ஆலோசனையின்றி** ஒருவருக்குக் கொடுக்கப்படும் தொய்வு மருந்தை இன்னுமொருவருக்குக் கொடுப்பது தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை இங்கு கண்டு கொள்ளலாம்.
இங்கு இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும் மருந்துகளுடன், சுவாசப்பைகளில் சேர்ந்துள்ள நீரை அகற்றுவதற்குரிய Frusemide அல்லது Lasix போன்ற மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம். உடற்பயிற்சி, உணவில் உப்பு கட்டுப்பாட்டுடன் பாவித்தல், மனத்தளர்வுகளில் இருந்து விடுபடுதல் போன்றவையும் இங்கு நல்ல பலன்களைத் தரும்.

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

சுவாசப்பையில் ஏற்படும் சிறு சிறு சுவாசத் தடங்கல் வியாதிகளை ஒட்டுமொத்தமாகக் குறிப்பிட்டுக் கூறுவதுதான் COPD ஆகும். வாதனாளிகளில் தொடர்ச்சியாக ஏற்பட்டிருக்கும் வீக்கம், தொய்வு நோய் கட்டுப்படாதிருக்கும் பொழுது சுவாசப்பைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் சுவாசச்சிறுபைகள், சிறுகுழாய்கள் என்பனவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் இழுப்புக்கள் வெளிச் சுவாசத்தின் பொழுது தடைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

நீண்டநாள் புகைப்பழக்கம் ஒரு காரணமாகலாம்.

சிகிச்சை

- குணங்குறிகளை அகற்றுவதற்குரிய மருந்துகள்
- தூண்டுகாரணிகளைத் தவிர்த்தல்.
- சுவாசத்தில் மேலும் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களைத் தவிர்த்தல்.

தொய்வு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றதா என்பதை அறியக்கூடிய வகையில் கனடா சுவாசப்பை அமைப்பு பின்வரும் 6 கேள்விகளை முன்வைத்துள்ளது.

- நீலப் பேளையில் (Blue Puffer) உள்ள தூமி மருந்தை (Spray) தொய்வு நோயின் குணங்குறி காரணமாகக் கிழமைக்கு 3 தடவைக்கு மேல் பாவித்துள்ளீர்களா?
- இருமல், இழுப்பு, மூச்செடுப்பதில் சிரமம், நெஞ்சில் இறுக்கம் ஆகிய நாலு குணங்குறிகளில் ஏதாவது ஒன்றினால் கிழமைக்கு மூன்று தடவைக்கு மேல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா?
- உடற்பயிற்சியின் பொழுதோ அல்லது உடலுழைப்பின் பொழுதோ மேற்கூறிய தொய்வு நோயின் குணங்குறிகள் உங்கள் திறமையான செயல்பாடுகளைப் பாதித்தனவா?
- மாதத்திற்கு இருதடவைகளிற்கு மேல் இரவில் தூக்கமின்றி தொய்வு நோயின் குணங்குறிகளால் அவதிப்பட்டதுண்டா?
- தொய்வு நோயினால் கடைசி 3 மாதங்களில் பாடசாலைக்கோ அல்லது வேலைக்கோ போகாது இருந்ததுண்டா?
- கடந்த 3 மாதங்களில் தொய்வு நோய் தீவிரமாகி அதன் நிமித்தம் குடும்ப வைத்தியரிடம் அல்லது வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டதுண்டா?

மேற்கூறிய கேள்விகளில் ஏதாவது ஒன்றிற்கு ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால் உங்கள் தொய்வு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்று கூறிவிடலாம். தொய்வு நோய் உள்ளவர்கள் நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் மற்றவர்கள் போல் சாதாரணமாக வாழ முடியும். நன்றாக உடற்பயிற்சி செய்யவும், நித்திரை கொள்ளவும் முடியும். தொய்விற்குரிய குணங்குறிகள் இன்றி நிம்மதியாக வாழ முடியும்.

தொய்வு நோய் பற்றி விளங்கிக் கொள்ளுதல், நோயைத் தூண்டும் காரணிகளை அறிந்து அதைத் தவிர்த்தல், மருந்துகளை வைத்திய ஆலோசனைப்படி பாவித்தல், மருந்துகளின் பயன்பாடு, பக்க விளைவுகள் என்பனவற்றை நன்கு அறிந்திருத்தல் என்பன நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு நன்கு உதவி செய்யும்.

உடற்பயிற்சியின் பொழுது தொய்வு நோய் ஏற்படுபவர்கள் Ventolin மருந்தை உடற்பயிற்சி செய்வதற்குப் பத்து நிமிடங்களிற்கு முன்பு பாவித்தபின்பு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். இதை வைத்தியர்கள் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்கள்.

senthil@thaiveedu.com

■ ■ ■

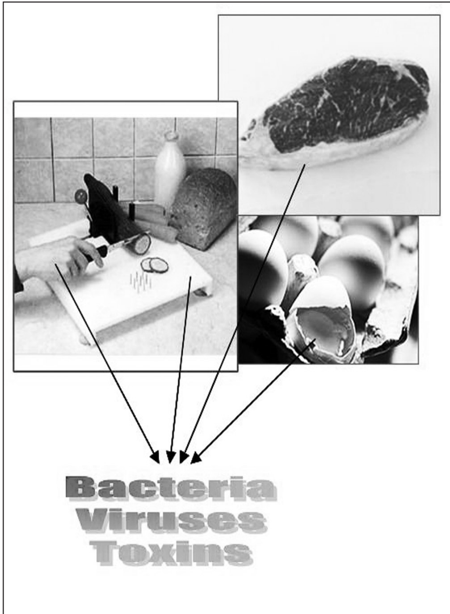
உணவு மாசாக்கமும் அதனால் ஏற்படும் நோய்களும்

(Foodbourne Illness)


சிவாஜினி பாலராஜன்

மனித உடல் பலவிதமான நுண்ணுயிரிகளின் உறைவிடம். அதுவும் மிக முக்கியமாக உணவுத் தொகுதியில் பல விதமான நுண்ணுயிரிகள் வாழ்வது மட்டுமல்ல உணவுச் சமிபாட்டிலும் மிக முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன. இந்நுண்ணுயிரிகள் தங்கள் இனத்தைப் பெருக்கும் போதும் உணவிலுள்ள சீனிச் சத்தினை உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்றம் செய்யும் போதும் பல வகையான இரசாயனப் பொருட்கள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. இவ்விரசாயனப் பொருட்களிற்சில உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காதன மட்டுமல்ல உடலில் இருப்பது கூடத் தெரிவதில்லை. சில இரசாயனப் பொருட்கள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியன. இவை உடலுள்ளுறுப்புக்களை பாதிப்பதுடன் வீங்கச் செய்யவும் கூடியது. இப்படிப்பட்ட நுண்ணுயிரிகளில் சில உணவினை மாசாக்கம் அடைவித்து எங்கள் சுகாதாரத்திற்கு கேடு விளைவிக்கின்றன.

உணவு மாசாக்கம் அல்லது நஞ்சாக்கம் என்பது மிக மிகச் சாதாரணமானதும் பொதுவானதுமாக இருந்த போதிலும் சில சமயங்களில் இதுவே மரணத்தை ஏற்படுத்துமளவிற்கு சென்றுவிடுகின்றது. இவ்வாறு உணவை மாசாக்கம் அல்லது நஞ்சாக்கம் அடையச் செய்பவை பற்றீரியாக்கள், பங்கசு (பூஞ்சணம்), அமீபா அல்லது வைரசு போன்ற நுண்ணுயிரியாக இருக்கலாம். இருப்பினும் பெரும்பான்மையாக இவ் உணவுமூலம் ஏற்படும் நோய்களுக்கு காரணமாக இருப்பவை பற்றீரியாக்களே. இவை மனிதரில் நேரடியாகவோ அல்லது நச்சுப் பொருட்களைச் சுரப்பதன் மூலமோ பல்வேறுபட்ட நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. வருடம் தோறும் மில்லியன் கணக்கில் உணவு மூல மான நோய்கள் ஏற்படுவதாக உலக சுகாதார திணைக்களம் கணக்கிட்டுள்ளது. கனடாவில் மாத்திரம் வருடத்திற்கு கிட்டத்தட்ட 7000 மக்கள் உணவு மாசாக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுவதாக கனடிய சுகாதார திணைக்களம் அறிவித்திருக்கின்றது.



உணவினை மாசாக்கும் பற்றீரியாக்கள் பல பல்வேறு விதமாக வழிகளைக் கையாண்டு பரம்பலடைவதால் சில சமயங்களில் உணவு மாசாக்கம் அடைந்துள்ளது என்பதனை கண்டு பிடிப்பது கடினமாக இருக்கும். இது சில சமயங்களில் சுகாதார திணைக்களத்திற்கு மிகவும் பெரிய தலையிடியாக கூட அமைவதுண்டு. நோயினையும் நோயாக்கிகளையும் சரியாக அடையாளம் கண்டு கொண்டால் வைத்தியம் மாத்திரமல்ல தடுப்பு முறைகளைக் கையாள்வதற்கும் சுலபமாக இருக்கும்

பொதுவாக உணவு மூலம் பரவும் நோய்களை இரண்டு வகைப்படுத்தலாம்.

1. உணவு மூலம் ஏற்படும் தொற்றுக்கள்

உயிருள்ள நோயாக்கிகள் உணவு மூலம் பரவி மனித உடலில் நோய்களை ஏற்படுத்துவதைக் குறிக்கும்.



> வருடம் தோறும் மில்லியன் கணக்கில் உணவு மூலமான நோய்கள் ஏற்படுவதாக உலக சுகாதார திணைக்களம் கணக்கிட்டுள்ளது.
> கனடாவில் மாத்திரம் வருடத்திற்கு கிட்டத்தட்ட 7000 மக்கள் உணவு மாசாக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுவதாக கனடிய சுகாதார திணைக்களம் அறிவித்திருக்கின்றது.



2. உணவு நஞ்சாக்கம்

உணவில் பற்றீரியா, பங்கசு அல்லது வேறு நுண்ணங்கிகள் வளர்ந்து அவை நச்சுப் பொருட்களைச் சுரப்பதால் அல்லது வேறு நச்சுத்தன்மையான பொருட்கள் உணவில் கலப்பதால் உணவு நஞ்சாக்கம் அடையலாம். அவ்வாறு நஞ்சாக்கம் அடைந்த உணவை உண்ணுவதால் ஏற்படும் நோய்கள்.

உணவு மூலம் பரவும் வியாதிகளின் அறிகுறிகள்

- குமட்டல்
- வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு
- காய்ச்சல்
- வயிற்றில் நோ
- மலத்துடன் இரத்தம் போதல்

உணவு மூலம் பரவும் நோய்கள் அதிகரிப்பதற்கு காரணம் என்ன?

1. உலகமயமாக்கப்பட்ட உணவு ஏற்றுமதி இறக்குமதி

மிக மிக முக்கியமானது இந்த உலக மயமாகப்பட்ட உணவு ஏற்றுமதி இறக்குமதி ஆகும். இவ்வாறு வெவ்வேறு நாடுகளில் இருந்து உணவுப் பண்டங்களை இறக்குமதி செய்யும் போது சில சமயங்களில் அந்த நாடுகளில் இருந்து நோய்க் கிருமிகள் கூட இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றன. இதற்கு உதாரணமாக Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE) எனப்படும் பற்றீரியாக்களினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட மாட்டு விசர் நோய் (Mad cow disease) பரவுதல் காரணமாக மாட்டிறைச்சி ஏற்றுமதி இறக்குமதியில் ஏற்படுத்தப்பட்ட தடையினைக் கூறலாம்.

2. ஒரு பிரதேசத்தில் காணப்படாத நோயாக்கிகள் மனித செயற்பாடுகள் மூலம் மறைமுகமாக இன்னொரு பகுதிக்கு அல்லது நகருக்கு காவப்படல்.

உதாரணமாக காலரா நோயினை ஏற்படுத்தும் vibrio Cholerae என்னும் பற்றீரியா மாசுற்ற கப்பல் கழிவு நீர் அமெரிக்காவில் உள்ள நீர்நிலைகளில் வெளியேற்றப்பட்டதால் பரவலடைந்தமை.

3. சில சமயங்களில் வெளிநாட்டு உல்லாசப் பிரயாணிகள் குடிபெயர் வாளர்கள் போன்றவர்கள் காவிகளாக செயற்பட்டு அவர்கள் நாடுகளிலுள்ள கிருமிகளை வேறு நாடு கட்டு காவுதல்.

4. நுண்ணங்கிகளில் ஏற்படும் இயற்கைத் தேர்ச்சி (மாற்றங்கள்)

சாதாரண நுண்ணங்கிகள் குறைவடைய வீரியமான நுண்ணங்கிகள் தப்பி பல்கி பெருகுதல். உதாரணமாக நுண்ணுயிர் கொல்லிகளுக்கு எதிர்ப்புத் தன்மையான பற்றீரியாக்கள் விருத்தியடைவதால் மனிதரில் ஏற்படும் நோய்களை சாதாரண நுண்ணுயிர் கொல்லிகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாமை. அதாவது ஒரே விதமான மருந்துவகைகளைப் பாவிப்பதால் அவை அந்த வகையான கிருமி கொல்லிகளுக்கு இசைவாக்கம் அடைவதால் மீண்டும் அந்த வகை மருந்துகள் அல்லது கிருமி நாசினிகளைப் பாவிக்க முடியாத நிலை.

5. வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றம்

தற்போது அதிக மக்கள் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை; உணவு விடுதிகள், வேலைத்தல உணவகங்கள் (office cafeteria), துரித உணவுக் கடைகள் (fast food restaurant), தெருவோர உணவகங்கள் போன்றவற்றில் உணவுகளை வாங்கி உண்ணும் பழக்கம் உடையவர்களாக மாறியுள்ளமை. இவ்வாறான இடங்களில் சரியான முறையில் உணவுச் சுத்தம் கடைப்பிடிக்கப்படாவிடின் அங்கு உணவருந்தும் மக்கள் நோய்வாய்ப் பட்ட சாத்தியங்கள் அதிகமாகின்றன

உணவு எவ்வாறு மாசாக்கம் அடைகின்றது

பெரும்பாலான உணவுப் பொருட்கள் மிகவிரைவில் பழுதடையக் கூடிய தன்மை கொண்டவையாகவும் அதேசமயம் உணவினை மாசாக்கக் கூடிய நுண்ணுயிரிகளின் பெருக்கமும் அவை தமது வாழ்க்கை வட்டத்தினை சீராக நடைமுறைப்படுத்தும் நிகழ்வுகள் நடைபெறும் வரை தொடர்ந்து பேணும் இயல்புடையனவாயும் இருக்கின்றன. இக் காலகட்டத்தில் நுண்ணங்கிகளால் சுரக்கப்பட்ட நச்சுப் பொருட்கள் உணவுப் பரிகரிப்பின்போதோ (food preservation) சமையல் செய்யும் போதோ அழிக்கப்படாது பின்னர் உட்கொள்ளப்படும் போது மனிதரில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றன.

சுலபமாக நோயுறக்கூடியவர்கள்

- முதியோர்
- குழந்தைகள்
- கர்ப்பிணிப்பெண்கள்
- உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தவர்கள் (ஏற்கனவே ஏதாவது நோய்வாய்ப்பட்டு இருந்தவர்கள்)

உலகளாவிய ரீதியில் கிட்டத்தட்ட 250க்கும் மேற்பட்ட நோய்கள் உணவு மூலம் பரவுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது. இவற்றுள் இரசாயனப் பொருட் கலப்படம் தவிர்ந்த நோயாக்கிகளை நாம் மூன்று பிரிவாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. பற்றீரியாக்கள் (Bacteria)
2. வைரசுக்கள் (Virus)
3. ஒட்டுண்ணிகள் (Parasites)

எவ்வாறு இக்கிருமிகள் உடலினுள் செல்கின்றன?

பொதுவாக இந் நுண்ணுயிரிகள் உணவு மூலம் மனித உடலை அடைவனவாக இருந்த போதிலும் சில சமயங்களில் ஈகோலாய் போன்ற பற்றீரியாக்கள் உணவு மூலமாக மட்டுமன்றி மாசடைந்த நீர் (குடிநீராக அல்லது நீச்சல் குளமாகவும் இருக்கலாம்), போன்றவை மூலமாகவும் ஏற்படலாம்.

ஈக்கோலாய் போன்றவை உணவு மூலமோ நீர் மூலமோ மாத்திரமன்றி சில சமயங்களில் அதுவும் முக்கியமாக பெண்குழந்தைகளில் அவர்களுக்குப் பாவிக்கும் diaper மூலமும் வருவதுண்டு. அதாவது நீண்ட நேரத்திற்கு அவர்களது diaperஇனை மாற்றாமல் வைத்திருப்பின் தொற்று ஏற்படும்.

என்ன விதமான கிருமிகள் உடலுள் செல்கின்றன

உலக அளவில் அதிகமான நோய்களை ஏற்படுத்திவரும் நுண்ணங்கிகளாக உலக சுகாதார தாபனமாகிய WHO (World Health Organization) சில நுண்ணங்கிகளை அடையாளப்படுத்தி இருக்கின்றது. அவையாவன

- *Escherichia coli* serotype O157:H7
- *Listeria monocytogenes*
- *Salmonella* serotype Enteritidis
- Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE)
- *Campylobacter*

உணவு மூலம் நோயாக்கிகள் மனித உடலை அடைந்த பின் அவை எவ்வாறு செயற்படுகின்றன என்பதனையும் வெவ்வேறு நோயாக்கிகள் ஏற்படுத்தும் நோய்கள் பற்றியும் தடுப்பு முறைகள் பற்றியும் அடுத்த இதழில் பார்க்கலாம்.

sivajini@thaiveedu.com



வெப்பமானியும் பயன்பாடும்

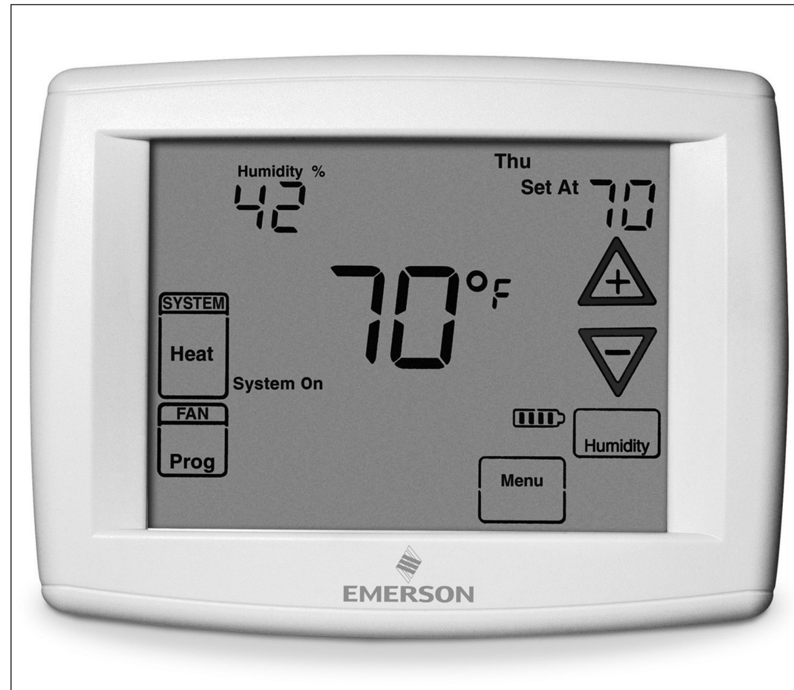
(Thermostat Controller)

வீடும் விடியலும் - 35

வேலா சுப்ரமணியம்
- Certified Home Inspector -

வீட்டின் நடுத்தள மையப் பகுதியில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் வெப்பமானியே முழு வீட்டிற்குமுரிய வெப்பத்தை கட்டுப் படுத்துகிறது. உதாரணமாக அதில் நாம் 23^c என்று setup பண்ணிவிட்டால் அந்த இடத்து உஸ்ணம் 23^cக்கு குறையாதவாறு இந்த thermostat, furnaceஐ தானாக இயங்க வைத்துக் கொள்ளும். இந்த அளவீட்டின்படி வீட்டில் ஆட்கள் இருந்தாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி குறிப்பிட்ட இலக்கை அடையும் வரை furnace இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும்.

Programmable thermostatஐ பாவிப்பதன் மூலம் செலவை 15-20% குறைத்துக் கொள்ள முடியும் எனச் சில புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. அதாவது காலையில் 8 மணி முதல் மாலை 6 மணிவரை வீட்டில் யாரும் இல்லாத ஒரு சூழ்நிலை சிலருக்கு இருக்கலாம். அப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் வீட்டை முழுநாளும் 23^c பாகை வெப்பத்தில் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. programmable thermostatல் நாம் வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் $15\text{-}17^c$ பாகைக்கு set பண்ணி விடுவதோடு நாம் வீட்டிற்கு வருவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக furnace இயங்கும் வகையில் set பண்ணி விடலாம். நாம் வீட்டிற்கு வரும் போது எமக்குத் தேவையான வெப்பத்தோடு வீடு தயார் நிலையில் இருக்கும். அத்துடன் நாம் நித்திரை செய்யும் நேரத்திலும் வெப்பத்தின் அளவைக் குறைத்து விடலாம் என சிலர் கருதுகிறார்கள். இவை ஆலோசனைகளே தவிர கட்டாயம் அல்ல. வீட்டில் எல்லா நேரமும் ஆட்கள் இருக்கும் சூழ்நிலை இருந்தால் இது அவ்வளவாகப் பொருந்தாது. ஒரு Programmable thermostatன் விலை கிட்டத்தட்ட$50 டொலரிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறது. இவற்றை நாம் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை ஒரு விருப்ப அடிப்படையிலும் சனி ஞாயிற்றுக்கு என வேறு விருப்ப அடிப்படையிலும் இயக்க வைக்கலாம். இதன் பாவனையை ஊக்குவிக்கும் வகையில் Enbridge gas கம்பனி காலத்துக்குக் காலம் Programmable thermostat வாங்கியதற்கான பற்றுச் சீட்டை அனுப்பும் பட்சத்தில் $15 டொலரை மீள வழங்குவதைப் பலரும் தமக்கு அனுகூலமாக்கலாம்





வெப்பமாக்கல் செலவைக் கட்டுப் படுத்துவதற்கான மேலும் சில ஆலோசனைகள்

- 33%வீதத்திற்கு மேலான வெப்பம் யன்னல் வழியாக விரயமாவதாக சில புள்ளி விபரங்கள் காட்டுகின்றன. high efficient thermal windows, storm windows பொருத்துவதன் மூலம் செலவைக் குறைக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.
- வருடா வருடம் கிரமமாக யன்னல்களுக்கு Caulking செய்வது மிக அவசியமானதும் அதிக செலவற்றதுமான ஒன்று.
- அழுக்கடைந்த furnace வடிகட்டிகள் (filters) காற்றுச் சுழற்சியைக் குறைப்பதன் மூலம் வெப்பமாக்கும் திறனைக் குறைக்கிறது. கிரமமாக குறைந்தது 3 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது filterஐ மாற்றுவது நல்ல பலனைத் தரும்.
- பாவிக்காத பகுதிகளிலும் அறைகளிலும் உள்ள கதவுகளை மூடுவதன் மூலமும் வெப்பக் காற்றை வெளிவிடும் வாசல்களை (Vent Registers) மூடுவதன் மூலமும் பலன் பெற வாய்ப்பு இருக்கிறது.
- பாவிக்கப்படாத நிலக் கீழ் அறையில் அதிக அளவு வெப்பம் விரயமாகும் சாத்தியம் நிறையவே இருக்கிறது. duck tape மூலம் ஒழுக்குகளை அடைப்பதால் மேற் பகுதிக்கு அதிக வெப்பத்தைக் கொண்டு போக முடியும். இது செலவைக் குறைக்க ஒரு வழி.
- மூடிய கதவுகளின் ஊடாகக் கூட குளிர் காற்று உள்வரும் வாய்ப்பு உள்ளது. weather stripe பாவிப்பதன் மூலம் இதனைக் கட்டுப் படுத்தலாம்.
- Garage,attic,storage shed,crawlspace போன்ற uninsualated பகுதிகளை வெப்பமாக்குதலைத் தவிர்ப்பது செலவைக் குறைக்க வழிவகுக்கும்.
- A/C, Cable, Electricity போன்றனவற்றை உள்ளெடுப்பதற்காக சுவரில் போட்ட துவாரம் மூலம் குளிர் காற்று வருகிறதா எனப் பார்த்து caulking செய்வது பலன் தரக் கூடியது.
- வீட்டில் ஒருவருக்கு அளவாக இருக்கும் வெப்பம் வேறு அறையில் மற்றும் ஒருவருக்கு அதிகமாக இருக்கலாம். அவர் யன்னலைத் திறந்து விட்டு வெப்பத்தை தணிக்க முயல்வது பல வீடுகளில் இயல்பாக நடக்கின்றது. (heat balancing) வெப்ப சமப்படுத்தல் மூலம் இத்தகைய விரயத்தை தடுக்கலாம்.
- Attic insulation சரியாக இல்லாவிட்டால் படுக்கை அறையின் குளிர் தாங்க முடியாமல் இருக்கும். சிலர் மின்சாரத்தில் இயங்கும் மேலதிக வெப்பமாக்கிகள் பாவிப்பதும் உண்டு. இது பாரிய செலவைத் தரக்கூடியது. 8 1/2" - 12"வரை attic insulation இருக்கிறதா எனப் பார்த்து உறுதிப் படுத்திக்கொள்ளுதல் மிகப் பலன் தரக் கூடியது.

ஈரப்பதன் பேணல் (Humidity Maintenance)

மேலே Furnace மூலம் பெரும்பாலான வீடுகள் வெப்பமாக்கப் படுகின்றன என்று பார்த்தோம். உண்மையில் வீட்டிற்குள் இருக்கக் கூடிய காற்று முழுவதையும் வெப்பமாக்குவது தான் Furnaceஇன் தொழிற்பாடாக இருக்கின்றது. இதனால் பல பக்க விளைவுகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதாவது உஸ்ணமான காற்றுச் சூழல் காரணமாக தோல் வரட்சி (Dry Skin), தொண்டை அரிப்பு போன்றதும் சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்களும் வரலாம். அத்துடன் வீட்டில் உள்ள மரத் தளபாடங்களில் சுருக்கம் ஏற்படுவதால் வெடிக்கவோ அல்லது வளையவோ அல்லது உடைந்து போகவோ வாய்ப்பு இருக்கிறது. குறிப்பாக நிலம் மரத்தினால் (Hard wood) ஆக்கப்பட்டதாக இருந்தால் அதில் பெரிய வெடிப்புகளும் உடைப்புகளும் வராதவாறு தடுக்க வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது.

இதனை நிவர்த்தி செய்வதற்கு Humidifiers பாவிப்பு வழக்கம். ஆனால் எல்லோருக்கும் எல்லா வீடுகளுக்கும் Humidifier அவசியம் இல்லை. ஆனால் இது பற்றிய தெளிவின்மை காரணமாக பலர் பலவித அசௌகரியங்களுக்கு உள்ளாவதைக் கண்கூடாகக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. ஒரு வித தரத்தை (status) உயர்த்துவதற்காகச் சிலர் இவற்றைப் போடுவது போலவும் தோன்றுகின்றது. பக்கத்து வீட்டில் போட்டிருக்கிறார்கள் நாங்களும் போட வேண்டும் என்ற மனப்பான்மை மிகத் தவறானது.

வீட்டின் தன்மை எமது பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளக வெளிப்புற காரணங்கள் பல வீட்டில் இருக்கக் கூடிய ஈரப்பதனின் அளவைத் தீர்மானிக்கின்றது. புதிய வீடாக இருந்தால் இயற்கையாகவே சில வருடங்களுக்கு அதிகளவு ஈரப்பதன் வீட்டில் இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதிகமாக உள்ள ஈரப்பதனை அகற்றச் சிலர் DeHumidifier பாவிப்பதைப் புதிய சில வீடுகளில் பார்க்க முடியும். அத்துடன் பல மணித்தியாலங்கள் சமைக்கும் எங்கள் சமையல், வீட்டிற்குள் நீராவி மூலம் அதிகளவு ஈரப்பதனை உருவாக்குகின்றது. ஆனால் வாடகைக்கு விடக் கூடிய நிலையில் இருக்கும் பாவனை மிகக் குறைந்த பலருடைய சமையலறைகள் இதற்கு விதிவிலக்கு. பல மணி நேரம் வெந்நீரில் குளிப்பதில் உள்ள சுகம் மறு புறத்தில் வீட்டிற்குள் அதிகளவு ஈரப்பதனையும் உருவாக்குகின்றது. கூட்டுக் குடும்பங்களாக பலர் வீட்டில் வசிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் இயற்கையாகவே ஈரப்பதன் அதிகரிக்கப்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது.

எனவே Humidifier போட முன் நன்றாக ஆலோசித்து அலசி ஆராய்ந்த பின்னர் போடுவது தான் நல்லது. அல்லது பாம்புக்குப் பயந்து பாழ்ங்கிணற்றில் விழுந்த கதையாகத் தான் முடியும்.

நான் இங்கு கூற அல்லது உணர்த்த முற்படுவது என்னவென்றால் Humidifierஆல் ஒரு சில நன்மை ஏற்பட்டாலும் அதனைச் சரிவரப் பாவிக்காவிட்டால் அல்லது பேணாது விட்டால் அதனால் ஏற்படக் கூடிய தீமைகள் தான் அதிகம். எல்லோருக்கும் விளங்கக் கூறுவது என்றால் கறிக்கு உப்பு போடுவது போல் Humidifier பாவிப்பது என்று நினைத்துக் கொண்டு மிகுதியை யூகித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நாம் வீட்டை அழகு படுத்துவதற்கு பல ஆயிரம் டொலர்களைச் செலவிடுவோம். ஆனால் மிக அவசியமான உஸ்ணத்தை அறியக் கூடிய வெப்பமானி, ஈரப்பதனை அறியக் கூடிய கருவி இவற்றை வாங்கிச் சுவரில் போட்டுவிட அழகுகெட்டு விடும் என்று நினைக்கிறோமோ என்னவோ? இதனை அறிந்து தான் இவற்றை மிக அழகான வடிவமைப்பிலும் சந்தைப் படுத்துகிறார்கள். Humidityஐ அளக்கும் கருவி Hygrometer என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் விலை ஏறக்குறைய $3 டொலரில் இருந்து ஆரம்பிக்கிறது. எமது வசதிக்கேற்றவாறு Canadian Tire, Home Depot போன்ற இடங்களில் இவற்றை வாங்கிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரது வீட்டிலும் இதனை வைத்துக் கொள்வது மிக நன்மை பயக்கும்.

வீட்டில் பேணப்பட வேண்டிய ஈரப்பதன் அளவு என்ன? என்ற கேள்வி பலருக்கு ஏற்படலாம். 35% தொடக்கம் 55% வரை இதமானது (Comfort Zone) என்று கூறுவார்கள். இதற்குள் வேறு பல புற நிலைகளையும் கருத்தில் கொண்டு உங்கள் வீட்டிற்கு சரியான அளவு என்ன என்பதை தீர்மானித்து விட முடியும். அது பற்றியும் Humidifier பராமரிப்பது பற்றியும் அடுத்து வரும் இதழில் கூறுகிறேன்.

vela@thaiveedu.com

■ ■ ■

புதுவருடத் தீர்மானங்கள்



கே. எஸ். பாலச்சந்திரன்

புதுவருடம் பிறக்கும்போதே என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் தனது வீட்டில் மும்முரமாக சுத்தம் செய்து கொண்டிருக்கும் வேளையிலே நான் போய்ச் சேர்ந்தேன். பலபொருட்களை குவித்து வைத்திருந்தார். அவற்றில் புதுப் பொலிவு குன்றாத, சுற்றிய பொலித்தீன் பேப்பர் பிரிக்கப்படாத பொருட்களும் இருந்தன. "இவற்றையும் எறியப்போகிறீரா" என்று கேட்டதிற்கு, "தேவையில்லாதவற்றை எறிவது என்பது எனது புதுவருடத்தீர்மானம்" என்று பதில் சொன்னார். தேவையில்லாமல் அவற்றை ஏன் வாங்கினீர்கள் என்று நான் கேட்க நினைத்தேன். ஆனால் கேட்கவில்லை. காரணம், நண்பர்களிடம் அவர்கள் விரும் பாத கேள்விகளைக்கேட்டு பகை சம்பாதிப்பதில்லை என்று புதுவருடத்தீர்மானங்களில் ஒன்றாக நான் நினைத்திருந்தேன்.

அத்தோடு அவர் விடவில்லை. கொண்டாட்ட காலத்தில் பாவித்து முடிந்த குடிவகை போத்தல்களை ஒரு பெட்டிக்குள் அடுக்கிக் கொண்டே, "புதுவருடத்தில் இருந்து நான் மதுபானத்தை கண்ணிலும் காட்ட மாட்டேன்" என்று தடாலடியாக தீர்மானத்தை பிரகடனம் செய்தார்.

நான் காண்பது கனவா என்று நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள, மெதுவாக என்னை நானே நுள்ளிப்பார்த்துக்கொண்டேன். அவராவது. குடிக்காமல் இருப்பதாவது. அடுத்த நாளே ஒரு புதுவருட ஒன்றுகூடலில் அவரைச் சந்தித்தபொழுது, மூக்கு முட்ட குடித்திருந் தார். "தீர்மானம் என்னாச்சு" என்று கேட்ட பொழுது, அவர் அட்டகாசமாகச் சிரித்துக்கொண்டே, இன்னும் ஒரு கிளாசை எடுத்து, கண்ணை மூடிக்கொண்டே(கண்ணில் காட்டாமல்) குடித்து முடித்தார்.

இப்படி அவரைப்போலவே, புதுவருடத்தீர்மானங்களை நிறைவேற்றிய வேகத்தில் கைவிட சாக்குப்போக்குகளை நாங்களும் வைத்திருக்கிறோம். நல்லனவற்றைக் கைக்கொள்ளவும், தீயனவற்றைக் கைவிடவும், மனவைராக்கியம் இருந்தாலே போதுமானது. புதுவருடத்திலிருந்து... என்ற காலக்கெடுக்கள் எல்லாம் அவசியம் என்று நான் கருதவில்லை.

இருந்தாலும், வாழ்க்கை என்ற ஏட்டில், கழிந்தது போக, புதுவருடத்தில் புதிதாக எதிர்கொள்ளப்போகும் சங்கதிகளை நினைத்து நம் அன்றாட வாழ்வில், நடத்தையில் மாற்றங்களைக்கொண்டு வரலாம் என்ற வகையில் பார்த்துக்கொள்வோமே.

பொருளாதாரரீதியில் உலகளாவிய வீழ்ச்சியொன்றை யாவரும் எதிர்பார்க்கும் இவ் வேளையில், நாம் அதற்கு தயாராக இருக்க வேண்டாமா? வேலைகள் இழக்கப்படுகின்றன. குடும்பவருமானங்கள் குறைந்துபோகின்றன. பெரிய நிறுவனங்களே திவாலாகிப்போகின்றன. இந்த நிலையில் நாம் அனாவசியச் செலவுகளை குறைத்துக்கொண்டு, வாழத் தீர்மானிக்கவேண்டும்.

> "துயரப்படுபவர்களுக்காக உங்கள் இரக்கத்தை காட்டுங்கள்.
> உங்கள் நெஞ்சில் ஈரம் இருக்கட்டும்.
> பரஸ்பரம் அன்பு காட்டுவது என்று தீர்மானம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
> கோபங்கள், முரண்களை தூக்கி எறிந்து விடுங்கள். ஏற்கெனவே இருக்கும் நண்பர்ளோடு, புதிய நண்பர்களைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளுங்கள்.
> இது உங்கள் புதுவருடத் தீர்மானமாக இருக்கட்டும்."



எந்தப் பொருளையும் வாங்குவதற்குமுதல், அது அவசியமானதுதானா என்று ஆறஅமர யோசித்து வாங்குங்கள். பின்னொரு நாளில் பிரயோசனப்படும் என்று நினைத்து எதையும் வாங்காதீர்கள். முக்கியமாக இலத்திரனியல் உபகரணங்கள், காலம் செல்லச்செல்ல விலைகள் குறைந்து கொண்டே போகின்றவை. வாங்குவதை சற்று ஒத்திவைக்கும் போது, எதிர்பாராத குறைந்த விலையில் வாங்கும் சாத்தியம் அதிகம் என்பதோடு, அதன் தேவை பற்றிய விளக்கமும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

இங்கு Boxing Day Sale என்று வருடாந்தம் இறுதி நாட்களில் நடக்கும் கோலாகலங்களை, திரளும் கூட்டங்களை பார்க்கும்போது, நாம் வியக்கிறோம். ஏதோ மலிவுவிலையில் வாங்கப்போகிறோம் என்று கூட்டம் ஆலாய்ப்பறக்கிறது. அதிகாலை பனிக்குளிரில் நடுங்கியபடியே வரிசையில் நின்று, நடப்பதென்ன. காத்திருந்து உள்ளே போக நீங்கள் வாங்கவந்தபொருள், மலிவு விலையில் கிடைக்கும் என நம்பிய பொருள், ஒரு சிலருக்கு அள்ளித்தெளித்தமாதிரி விற்றதுபோக, மிகச்சாதாரணமான ஒரு நாளில் 'ஹாயாக'ப் போய் நீங்கள் வாங்கும் அதே விலையில் மிகுந்த சிரமங்களுக்கு மத்தியில் வாங்க நேரிடுகிறது. வந்து விட்டோமே என்பதற்காக எதையாவது வாங்குவோம் என்று நினைத்து அவசியமில்லாதவற்றையும் வாங்கமுனைவீர்கள்.

அடுத்தது, கொண்டாட்டங்கள், கேளிக்கை விருந்துகள். இடையிடையே கூடிக்களித்தல் நல்லதுதான். இயந்திரமயமான வாழ்க்கைச் சூழலில், மற்றவர்களை சந்தித்து உறவாடி மகிழ்வது அவசியந்தான். எதற்கும் எல்லை என்று இருக்கிறதல்லவா? எங்கள் சமூகத்தில் தற்போது கொண்டாடுவதற்காக சந்தர்ப்பங்களை வலிந்து உருவாக்கிக் கொள்ளும் மனப்பாங்கு உருவாகி வருகிறது.

அடுத்ததாக ஒன்றுகூடல்கள். நான் இங்கு வந்த புதிதில், பொதுவாக இங்கு நடக்கும் விழாக்களுக்கு எல்லோருமே வந்தார்கள். ஆனால் இப்போது பொதுவான விழாக்களுக்கு கூட்டம் வருவது குறைந்துபோய்விட்டது. காரணம் என்னவென்று பார்த்தால் ஒவ்வொரு ஊர்க்காரரும் தங்களுக்கென்று ஒன்றுகூடல்கள் வைக்கிறார்கள், அது அதற்கு அந்தந்த ஊர்க்காரர்கள் போய்க் கொள்ளுகிறார்கள். இதில் நேர்ந்த விளைவு என்னவென்றால், ஒன்றுகூடல் என்ற வார்த்தைப்பிரயோகத்திற்கு மாறுபாடாக நாங்கள் பிரிந்துபோய்விட்ட நிலைதான். போதாதற்கு ஒவ்வொரு ஊர் மக்களுக்குள்ளும் பிரிவுகள். தனித்தனி சங்கங்கள், போட்டிகள். அறிக்கைகள் என்று திமிலோகப்படுகின்றன. செலவுகளும் அப்படியே. புத்தாண்டில் இவற்றை சற்று மறந்து, ஒன்றுகூடல்களை மட்டுப்படுத்தி செலவுகளையும் குறைத்துக் கொள்ளலாமே.

அடுத்தது மனிதாபிமானம். இலக்கியத்தை கரைத்துக்குடித்தவர்கள் அடிக்கடி இலக்கியத்திலிருந்து மேற்கோள் காட்டிப் பேசுவார் கள். பேச்சாளர் வெகுவேகமாக "கம்பன் சொன்னான்" என்று ஏகவசனத்தில் சொல்லத்தொடங்கவும், அவர் சொல்லி முடிப்பதற்கு முன்னரே சபையோர் கரகோஷம் எழுப்பத் தொடங்கி விடுவார்கள். இதனால் கம்பர் என்ன சொன்னார் என்றுபலருக்கு தெரிய வராது என்பது தனிக்கதை.

இவ்வாறு இலக்கியங்களிலிருந்து மேற்கோள் காட்டும் திறன் எனக்கு இல்லாத காரணத்தினால், எனக்கு பரிச்சியமான சினிமாவிலிருந்து மேற்கோள் ஒன்றினை சொல்லத் துணிந்தேன். அது மனிதாபிமானம் பற்றியது. கமலஹாசன், மாதவன் சம்பந்தப்பட்ட "அன்பே சிவம்" திரைப்படத்தின் ஒரு காட்சி. ஒரு விபத்தினால் இறந்துபோய்விட்ட யாரென்றே தெரியாத ஒரு சிறுவனுக்காக மனம் கரைந்து கண்ணீர் விடும் மாதவன் ஒரு கேள்வி கேட்கிறார். "கடவுள் என்று ஒருவர் இருக்கிறாரா?". அந்தக்கேள்விக்கு கமல் சொல்லும் பதில் என் நெஞ்சைத் தொட்டது. "இருக்கிறார்" – "எங்கே" என்று கேட்டதிற்கு, "நீதான் கடவுள். முன்பின் தெரியாத ஒரு சிறுவனுக்காக இப்படி கண்ணீர் வடிக்கும் நீதான் கடவுள்" என்று கமல், மாதவனைப்பார்த்து சொல்கிறார். இந்தக்காட்சியின் உருவாக்கத்திற்கு யார் காரணமாகவிருந்தாலும், அவரை மனம் சிலிர்த்து பாராட்ட விழைகின்றேன். மனிதாபிமானத்தை இவ்வளவு அழகாக, 'நறுக்'கென்று சொல்ல முடிந்திருக்கிறதே, அதற்காக.

நான் 'மலைப்பிரசங்கம்' செய்ய முனையவில்லை. செய்ய வல்லவனும் அல்ல. இருந்தாலும் சொல்கிறேன். துயரப்படுபவர்களுக்காக உங்கள் இரக்கத்தை காட்டுங்கள். உங்கள் நெஞ்சில் ஈரம் இருக்கட்டும். பரஸ்பரம் அன்பு காட்டுவது என்று தீர்மானம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கோபங்கள், முரண் களை தூக்கி எறிந்து விடுங்கள். ஏற்கெனவே இருக்கும் நண்பர்ளோடு, இன்னும் புதிய நண்பர்களைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளுங்கள். வாழ்வு இனிக்க என் வாழ்த்துக்கள்.

ks@thaiveedu.com

■ ■ ■

கொலோஸ்ரோல் எவ்வாறு நமக்கு வருகின்றது?

- சிவா சுப்ரா -

நாம் உண்ணுகின்ற சில வகை உணவுப் பொருட்களில் இருந்து இந்த கொலோஸ் ரோல் நமது உடலுக்குள் புகுந்து விடுகின் றது. அது மட்டுமல்ல நாம் உண்ணுகின்ற சில உணவுகளால் கொலோஸ்ரோல் நமது உடலில் உற்பத்தியும் செய்யப்படுகின்றது.

ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி இறைச்சி வகை களிலும், முட்டை, பால் என்பனவற்றிலும் இந்தக் கொலோஸ்ரோல் உள்ளது. மிக முக்கியமாக முட்டை மஞ்சள் கரு, ஈரல், மூளை, சிறுநீரகம் என்பவற்றில் கொலோஸ் ரோல் அதிகமாக உள்ளது.

இத்தகைய கொலோஸ்ரோல் அதிகமாக உள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்ணு வதால் குருதியில் உள்ள கலோஸ்ரோலின் அளவும் அதிகரிக்கின்றது.

மரக்கறி உணவுவகைகளில் பொதுவாக கலோஸ்ரோல் இல்லை. ஆனால் நாம் சமைக்கும் போது சேர்க்கின்ற சில பொருட் கள் காரணமாக மரக்கறிகளில் கூட கொலோஸ்ரோல் சேர்க்கப்படலாம்.

"NO CHOLESTEOL " என்று முத்திரை இடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உண்ணு வதால் நாம் நமது இதயத்தை பாதுகாக் கின்றோம் என்று எண்ணி விடாதீர்கள். இந்த முத்திரை இடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உண்ணுவதாலும் நமக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

கொலோஸ்ரோலில் இரு வகை உண்டு.

tines கலோஸ்ரோல் (Low- density lipo Protein) என்பது ஒரு வகை கலோஸ்ரோ லாகும். இது கூடாத (Bad) கலோஸ்ரோல் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த LDL கலோஸ்ரோலே குருதியில் சுற்றித்திரி கின்றது. அளவுக்கு அதிகமான LDL கலோஸ்ரோல் குருதியில் இருக்குமாயின், அது மெல்ல மெல்லமாக குருதிக் குழாய்களின் சுவர்களில் படிந்து குருதி யோட்டத்தை தடைசெய்கின்றது. 160மில்லி கிராம் அல்லது அதற்கு மேலாக கலோஸ்ரோல் குருதியில் இருக்குமாயின் குருதிக் குழாய்களில் படியத் தொடங்கு கின்றது. முக்கியமாக இதயத்திற்கும், மூளைக்கும் குருதியை விநியோகிக்கும் குருதிக் குழாய்களில் கலோஸ்ரோல் படிவதன் காரணமாக குருதி ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு ஒரு கட்டத்தில் மாரடைப்பு ஏற்பட வழி வகுக்கின்றது.

இதே சமயம் ஏற்கனவே இதயநோய் உள்ளவர்களுக்கு, இந்த LDL கலோஸ் ரோல் 100 மில்லி கிராமுக்கு குறைவாக இருக்கவேண்டும்.

நீங்கள் கலோஸ்ரோல் உள்ள உணவு வகைகளை உண்ணாவிட்டாலும் கூட நமது உடலுக்கு இந்த LDL கலோஸ்ரோலை உற்பத்திபண்ணும் திறன் உள்ளது. இதை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள் ளுங்கள்.

அதிகளவு கொழுப்பு நமது உணவில் இருக்கின்ற போதும் அதிகளவு Saturaed கொழுப்பை நாம் உண்ணும் போதும் நமது உடல் தானாகவே இந்த LDL கலோஸ்ரோலை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கின்றது.

“ கொழுப்பு இல்லாமல் நாம் உயிர்வாழ முடியாது.

அதே சமயம் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு நமது வாழ்க்கையை முடிவுக்கே கொண்டு வந்துவிடும். ”

அடுத்த வகை HDL (High-density choles- terol) என்று அழைக்கப்படும். இது நல்ல (Good) கலோஸ்ரோல் ஆகும். இது குருதிக்குழாய்களில் படிவதில்லை. இதன் காரணமாக மாரடைப்பை இது ஏற்ப டுத்தாது. அதே நேரம் குருதியில் உள்ள கூடாத கலோஸ்ரோலான LDL கலோஸ்ரோலை, ஈரலுக்குக் கடத்திச் சென்று நல்ல கலோஸ்ரோல் ஆக (HDL கலோஸ்ரோல்) மாற்றிவிட உதவுகின்றது. அதன் காரணமாகத்தான் நல்ல கலோஸ் ரோல் ஆன HDL கலோஸ்ரோல் மிக அபரீதமாக நமது உடலில் குறைந்து இருந்தாலும் மாரடைப்பு ஏற்பட வாய்ப் புண்டு என்று எச்சரிக்கப்படுகின்றது. நாம் உண்ணும் எந்த உணவிலும் இந்த நல்ல கலோஸ் ஆன HDL இருப்பதில்லை. எமது உடலினால் இது உற்பத்தி செய்யப் படுகின்றது. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது HDL கலோஸ்ரோல் அதிகமாக உருவா கின்றது.

"NO CHOLESTEOL" என்று முத்திரை இடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில் கலோஸ் ரோல் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அதேசமயம் அந்தப் பொருட்களில் Satur ated கொழுப்பு இருக்கலாம். அது எவ்வ ளவு உள்ளது என்பதை நாம் கண்டிப்பாக அறிந்து கொள்ளவேண்டும். ஏன் என்றால் குருதிக் கலோஸ்ரோலைக் கூட்டுவதில் நாம் உண்ணுகின்ற கலோஸ்ரோலை விட, நாம் உண்ணுகின்ற Saturated கொழுப்பே கூடுதல் பங்கு வகிக்கின்றன என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

தனக்குத் தேவையான கலோஸ்ரோலை நமது உடலே உற்பத்தி செய்யுகொள்ளும் வல்லமை கொண்டது. எனவே அநாவச- ியமாக அளவுக்கு அதிகமான கலோஸ் ரோல் உள்ள உணவுகளை நாம் தவிர்த் துக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது உடலில் உள்ள முக்கியமான உறுப்பான ஈரலும் கலோஸ்ரோலை உற்பத்தி பண்ணுகின்ற வேலையைச் செய் கின்றது. பொதுவாகச் சொல்லுவதானால் 1,000 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோலைத் தினமும் இந்த ஈரல் உற்பத்தி செய்கின்றது.

தேங்காய்ப் பால் கறி, தேங்காயப் பூ சம்பல், தேங்காய்ப் பூ புட்டு, தேங்காய்ப் பூ சட்டினி, தேங்காய்ப் பூ சொதி என்பன எல்லாமே நம்மவர்களுக்க மிகவும் பிடித்த உணவுப் பண்டங்கள். இந்த தேங்காயில் கலோஸ்ரோல் இல்லை என்பது உண்மை தான். அதில் ஒரு சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் தேங்காயில் இருக்கின்ற Saturated fat மாரடைப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய, கூடாத கலோஸ்ரோல் ஆன LDL கலோஸ்ரோலை நமது உடல் அதிக அளவில் உற்பத்தி பண்ணுவதற்குக் காரண மாக உள்ளது. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு தேங்காய் பாவித்த உணவுகளை உண்ணு



கின்றோமோ, அந்தளவு வேகமாக அது எம்மை மரணத்தின் படிக்கட்டுகளில் இது இழுத்துச் செல்கின்றது.

கறி ஒன்றுமே இல்லை என்றவுடன், முட்டை பொரித்து சாப்பிடுவது இன்னொரு பழக்க தோசம் நமக்கு. முட்டைப் பொரியலும் புட்டும் சுவையாகத்தான் இருக்கும்.

ஒரு முட்டை மஞ்சள் கருவில் (நடுத்தர அளவு) 213 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோல் உள்ளது. நமது குருதியில் உள்ள கலோஸ்ரோலின் அளவை 200 மில்லி கிராமுக்கும் குறைவாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்று தற்போது ஆலோசனை வழங்கப்படுகின்றது. மஞ்சள் கரு அடங்கிய முட்டை ஒன்றை நாம் சாப்பிட்டாலே போதும், அது அன்றைய தினம் நமக்குத் தேவையான கலோஸ்ரோலின் அளவைத் தாண்டி விடும்.

இதே சமயம் மூன்று அவுண்ஸ் நிறை யுடைய, தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச் சியில் 90 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோலே உள்ளது. மூன்று அவுண்ஸ் மீனில் இருப் பதோ 50 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோல் ஆகும்.

நமது உடலுக்குத் தேவையான முக்கிய மான உணவுவகைகளில் கொழுப்பும் ஒன்றாகும். நமது கலங்கள், தசை, நரம் புகள், குருதிக் குழாய்கள் என்று பலவும் கொழுப்பு இல்லாமல் உருவாக முடியாது. அத்தோடு உடலுக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களான A,D,E,K என்பன வற்றை உடல் பெற்றுக் கொள்வதற்கு கொழுப்பு அவசியம். ஏன் என்றால் இந்த உயிர்சத்துக்கள் கொழுப்பில் மட்டுமே கரையக் கூடிய உயிர்ச்சத்துக்களாகும். இவற்றை விட, உணவுப் பொருட்களின் சுவையையும், வாசனையையும் அதிகரிக் கச் செய்கின்ற வேலையையும் கொழுப்பு செய்கின்றது. கொழுப்பு இல்லாமல் நாம் உயிர்வாழ முடி யாது. அதே சமயம் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு நமது வாழ்க்கையை முடிவுக்கே கொண்டுவந்துவிடும்.

நமது நாளாந்த உணவுத் தேவையின் முப்பது பங்கு கொழுப்பாக இருக்க வேண் டும். ஆனால் இதய நோய் உள்ளவர்கள் இதனைத் தவிர்த்து, தினமும் பத்து அல் லது இருபது வீதமான கொழுப்பபை மட்டுமே உள்ளெடுக்க வேண்டும் என்று American Heart Association அறிவுறுத் துகின்றது.

segari@thaiveedu.com



வாழ்கை சுவர்க்கமானது இனிய இல்லமொன்றில்...

Elaguppllai (Mike) Srinathan B.Sc

Sales Representative

Dir: 416-276-1225 Off: 905-470-9800

Email: esrinathan@trebnet.com



Mccowan/Denison



$295,000
Link 2 story, Bed rooms 2, Washrooms 2
Great Location.Close To All Amenities. Laminate Floor In Living Room. Roof 2008. Cac 2004.

Queen Mary/Sandalwood



$304,900
Detached 2 story, Bed rooms 3+1 , Washrooms 3
Spacious 3 Bedroom + 2 1/2 Bath. Home In Fantastic Family, Friendly Neighbour-

9th Line/16th Ave



$309,900
Town House, Bed rooms 3 , Washrooms 3
Brand New Mattamy Home In Cornell Community.4Pcs En-suite In The Master Bedroom,

Markham Rd & 14th



$429,000
Detached 2 Story
Bed rooms 4+1, Washrooms 3, Originally A Model Home , 2600 Sq Ft**Grand Foyer Leads To Formal Living And Dining*

Westney/Delaney



$319,900
Detached 2 Story, Bedrooms 4, Washrooms 3 ,Wonderful Detached 4 Bedroom Home With Main Floor Family Room,

Mccowan/Major Mackenzie



$329,000
Link 2 Story, Bedrooms 3+! Wasroom 4,Quality H&R Built Home! Apprx 1700 Sf As Per Builder's Plan, Professionally Finished Bsmt With Bedrm,

Markham/Denison



$339,900
Detached 2 Story, Bed rooms 3 Washrooms 4,Freshly Painted.No Walkway.Well Kept.Quiet And Friendly Neighbourhood.

Mccowan & 14th



$349,900
Detached 2 Story, Bed rooms 3 Washrooms 3,Walk To T T C And Quality Schools..Minutes To 401-407-404 High-ways. Loaded With Upgrades

Markham Rd/14th



$350,000
Detached 2 Story, Bed rooms 3 Washrooms 3
Absolutely Stunning Remington Built, Full-Brick, Steel-Framed Home

Bur Oak/W Of Markham Rd.



$359,000
Detached 2 Story , Bed rooms 3 Washrooms 3, Excellent Location.,Well Kept Home,Access To Garage From The House

Staines/Steeles



$364,900
Detached 2 Story, Bedrooms 3 Washrooms 3, Beautiful, Well-Maintained Home In Demand Area, Upgraded Kitchen With Island

Kennedy/Steeles-



$368,500
Detached 2 Storys, Bed rooms 4, Washrooms 3, B/Room Home Close To PacificMall,Schools,Park,Comm.Centre!

Markham Rd & Steeles



$384,800
Detached 2 Story, Bedrooms 3+1, Washrooms 3, 4 Yrs Old Home Rouge River Valley On Golf Course,Award Winning Design

Passmore/Neilson



$389,400
Detached 2 Story, Bedrooms 4 Washrooms 3,2170 Sq Ft With Corner Lot, Very Demand Location,Premium Lot,Close To School

9th Line/14th Ave



$479,000
Detached 2 Story, Bedrooms 4 Washroom 3
2860 Sq.Ft Home Over 40K Upgrade By Builder. Professionally Painted

Middlefield/Denison



$389,900
Link 2 Story, Bedrooms 4, Washrooms 3, Approximately 2050 Sq Feet!* *Direct Access From Garage To Home* *Close To School!*

14th Ave/Markham



$699,000
Detached 2 Story, Bedrooms 4 Washrooms 5, Custom Built Model Home,Breath Taking & Elegant,Approx 3865Sqft Of Luxury,Grand

Kennedy/14th Ave



1,598,000
Detached 2 Story, Bedrooms 5 Washrooms 6,Totally Upgraded 1Yr New Home In Excellent Location! *Custom Built Beauty With Over 6000

Mccowan, 401 Scarboro



$185,000
Condo Apt, Bed rooms2 Was rooms 2 Minutes To 401 & Scarborough Town Centre. Gorgeous Lobby And Million Dollar Facilities

Mccowan/Denison



$424,900
Detached Detached 2 Story Bed rooms 4+3, Washrooms 4, Very High Demand Location. Professionally Finished Basement W/3 Bedrooms &

Sale Of Business



$2,775,000 for sale
Sale Of Business Without Property Gas Stations Multiple Business In One! Gas Station, Propane, Liquor

Sale Of Business



$1,190,000
Sale Of Business Without Property Gas Stations Great Investment Opportunity, Gas Bar, Convenience Store, Car

Vacant Land



$194,500
117 Acre Parcel Of Land Close To Shelburne On Paved Road To Build Your Dream Home.Land Is Cleared Close To The Road

RE/MAX
Realtron Realty Inc. Brokerage
Independently Owned and Operated
7800 Woodbine Ave. Penthouse, Markham,ON. L3R 2N7

'I can also assist you with: Mortgage Financing Home Inspection, Real Estate Lawyer'

கடந்த ஆண்டில்... ஓர் பார்வை


மாமூலன்

பலசெய்திகள் எமக்கு முதன்மையாகப் பட்டாலும் உலகைப்பாதிக்கும் வகையில் அமைந்து அதன் தொடர் தாக்கங்களை விளைவிக்கும் என்பவற்றையே தருகின்றோம்.

பல உலக நாளேடுகளிலும் முதலிடம் பிடித்த செய்திகளில் மூன்று செய்திகள் மாறி மாறி உள்ளன. வரிசைப்படியல்லாமல் அவை: பொருளாதார வீழ்ச்சியும் உலகத் தடுமாற்றமும், அமெரிக்காவின் அதிபராக ஓர் ஆப்பிரிக்க அமெரிக்கர் பதவிக்கு வந்தது மற்றும் ஜோர்ஜியாவில் இடம் பெற்ற முறுகல் மற்றும் ரசியப் படைகள் உள் நுழைந்தமை.

பராக் ஒபாமா:

உலகத்தில் மாற்றத்தைத் தரும் என்று நம்பும் வகையில் தேர்வு செய்யப்பட்டிருக்கும் அமெரிக்காவின் அதிபர் பராக் ஒபாமாவின் நடவடிக்கைகள் அமைந்துள்ளன. இவர் மிகவும் திட்டமிட்டே காரியங்களை முன்னெடுக்கிறார் என்பது அறியப்பட்ட செய்தியாயினும் அதனால் உலகுக்கு நன்மை பயக்கலாம் என எண்ண இடமிருக்கிறது. 44வது அதிபராக கடந்த நொவம்பரில் வென்றவர் இந்த மாதம் பதவி ஏற்கிறார்.

அரசியல் சூழ்நிலை மற்றும் பட்டினியால் செத்துக்கொண்டிருக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்கான பிரச்சினைகளைக் கண்டறிவதற்கு சூடான் டார்ஃபூர் பகுதிக்கு ஒபாமா சென்றிருந்தது ஆச்சரியம் தரும் செய்திதான். அதிலும் அங்கு அவர் பல தரப்பினரையும் சந்தித்து உரையாடிக் கருத்துக்களைக் கேட்டறிந்தது அமெரிக்க அதிபர்களிலிருந்து விலகி நிற்கும் தன்மையைக் காட்டியது. இந்தப் பயணத்தை அவர் மேற்கொள்கையில் செனட்டராக மட்டுமே இருந்தார். இது நடந்தது முன்னர் என்றாலும் அவரது அணுகுமுறையின் உள்கிடக்கையை இது வெளிக்காட்டும் கண்ணாடியாயிருக்கிறது.

தற்போது புதிதாக அமைக்கப்படப்போகும் தனது அமைச்சரவைக்கு பல்லினத்தவரையும் பல தரப்பட்டவர்களையும் எதிர்க்கட்சி சார்பு நிலைப்பாடு உள்ளவர்களையும் உள்வாங்குவது ஓர் முன்மாதிரியான அரசியல் போக்காக நம்பிக்கை தருகிறது எனலாம்.

99 விழுக்காடு அமைச்சுக்களையும் தன்னுடைய குடும்பத்துக்கே சொந்தம் எனக் கொண்டாடும் ஒரு நாட்டின் அரசு அதிபரும் இதனை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவேண்டும்.

பொருளாதாரத் தடுமாற்றம்:

பொருளாதாரம் உலகத்தில் இவ்வளவு தூரம் நிலைதடுமாறும் என்று தற்போதைய முதலாளித்துவ உலகின் வல்லுனர்கள் யாரும் கணித்துக் கூறவில்லை. 1929இல் ஓர் நிலை வீழ்ச்சி ஏற்பட்டது என்றாலும் இன்றைய யுகத்துடன் அதனை ஒப்பிட முடியாது.

தேவைக்கு அதிகமாக உற்பத்தி செய்தல். அதனை விற்பனை செய்வதற்கு ஏற்படும் போட்டி. இதனால் ஏற்படும் விளம்பரம் போன்ற பொருளுற்பத்திக்கு நேரடியாக உயரதிகாரிகள் செய்யும் கொள்ளைகள், ஆடம்பரச் செலவுகள். பொது நன்மைகருதாத அரசுகளின் வரவுசெலவுத் திட்டங்கள். சமூக நன்மைக்குரிய திட்டங்கள் இன்மை. இவ்வாறு பல காரணங்கள் இந்தப் பொருளாதாரச் சரிவின் பின்னால் இருக்கின்றன. இவற்றுடன் பொய்யான பொருளைவிற்கும் பங்குச் சந்தையும் சேர்ந்து கொள்கிறது.

இடதுசாரிகளால் மட்டும் தொடர்ந்தும் படிக்கப்பட்டு வந்த மார்க்ஸ் சொன்னவை சில இதனால் புரட்டிப் பார்க்கப்படுகின்றன.

உற்பத்தி, தேவை, வழங்கல் (சந்தைப்படுத்தல்) ஆகியவைக்கிடையிலான சீரற்ற தன்மையே இந்த பொருளாதரச் சிக்கலுக்கு காரணம். தேவைக்கதிமாக உலகின் ஒரு மூலையில் உணவுற்பத்தி அதிகரிக்கிறது. மறுமூலையில் பல்லாயிரக்கணக்கில் மக்கள் உணவின்றிப் பட்டினியால் இறக்கின்றனரர். இவற்றை சீர்தூக்கி சமப்படுத்தவோ தீர்க்கவோ யாரும் முன்வராத சுயநலம் மட்டுமே மிஞ்சி நிற்கும் மனித நடைமுறை மற்றும் சிந்தனை வலுப்பட்ட நிலையில் இந்த பொருளாதாரத் தளம்பல் வந்துள்ளது. கனடா போன்ற நாடுகளில் இதன் தொடர்ச்சி இன்னும் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு இருக்கும் என்கிறார்கள். ஆனால் உலகின் பல மூலைகளில் இந்த பொருளாதார தளம்பல் பல மாற்றங்களைத் தொடரந்தும் கொண்டு வரும் என எதிர்பார்க்கலாம்.

இன்னும் இந்த தளம்பல் தந்த பாடங்களைப் படிக்காமல் திட்டமிடல்கள் நடைபெறுவதைப் பாரக்கையில் இது பல ஆண்டுகளுக்கு தொடர்விளைவைத் தரும் என்று தெரிகின்றது. உலகின் பொருளாதார அணுகுமுறையிலேயே மாற்றம் தேவை.

ஜோர்ஜியாவில் ரசியப்படைகளின் நுழைவு

உலகம் பெரியளவில் சோவியத்தின் வீழ்ச்சிக்குப்பின்னர் மறந்துவிட்ட ஓர் அரசியல் சக்தி தனது குரலை இதன்மூலம் உரத்து வெளிக்காட்டியது.




இந்த நிகழ்வுடன் சேர்த்து உலகின் செய்தி ஏடுகளில் இடம்பிடித்த மற்றொரு முதன்மைச் செய்தியாகிய விளாடிமிர் புட்டின் ரசியாவின் பிரதமராக ஆகியதையும் அவருடைய கையாள் அல்லது மறுபாதி போன்ற டிமிற்றி மெத்வதேவ் ரசிய அதிபர் ஆகியதும் மார்ச் மாதத்தில் நடைபெற்றது. 70 விழுக்காடு வாக்குகள் கிடைத்தன.

இந்தச் செய்தி தனியாகப் பிரித்துப்பாரக்கப் படமுடியாதது. ரசியா ஜோர்ஜியாவுக்குள் படைகளை அனுப்பி அப்காசியா மற்றும் தெற்கு ஒசற்றியா பகுதிகளை தனித்த பகுதிகளாக அறிவத்துள்ளது.

இதன்மூலம் விட்டும்போன வெம்பகை(குளிர் யுத்தம்) தொடர்வதை ரசியா உலகுக்கு சுட்டியிருக்கிறது. இது ரசியா பலத்துடன் 'இருப்பதையும்' காட்டியிருக்கிறது.

இன்னும் பிற உலக நாட்டு உள்விவகாரங்களில் முன்னாள் சோவித் போல் தலையிடவில்லையேதவிர ரசியா புட்டினின் தலைமையின் கீழ் மிக விரைவாக தன்னை பொருளாதார வகையில் மீடடெடுத்துக்கொண்டதன் பின்விளைளவே இது. இந்த ஜோர்ஜிய நுழைவு சொல்லும் செய்தி இந்த நிலை இன்னும் வரும். உலகவிடயங்களில் தொடரும் என்பதுதான்.

மும்பைதாக்குதல் வட்டகைச் சிக்கல்:

முன்நாள் பம்பாயான இந்த மும்பையில் நடந்த தாக்குதல் இந்தியாவில் எங்கோ ஒரு மூலையில் நடந்தது என்று விட்டுவிட முடியாதது. உலகின் பொருளாதார மையங்களில் ஒன்று. மிகவும் மக்கள் தொகை நிறைந்த உலக நகரங்களில் ஒன்று. உலகப் பொருளாதார நடைமுறை மையங்களில் ஒன்று எனப் பல முதன்மைகள் அந்நகரிற்கு உண்டு. அங்கு வந்து தாக்குதல் நடத்தியவர்கள் பாக்கிஸ்தானிலிருந்து வந்த இசுலாமியத் தீவிரவாதிகள் எனப்படுகிறது.

இந்த தாக்குதலுக்கு முன்னும் பின்னுமாக பல தொடர் நிகழ்வுகள் பாகிஸ்தானை மையமாக வைத்து நடைபெற்றன. பாக்கிசுதான் அதிபர் ராணுவ உடையற்ற வேறு ஒருவராக மாறியிருக்கிறார். தேர்தல் என்ற பெயரில் பாக்கிஸ்தானில் பல அரசியல் படுகொலைகள் நடந்தன. ஆப்கானிஸ்தானின் போருக்கான பின்தளமாக தீவிர வாதிகளுக் கும்சரி அமெரிக்காவுக்கும் சரி பாக்கிஸ்தான் இருந்தது. பாக்கிஸ்தான் சிறலங்காவுக்க கூட ஆயுதங்களைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்நிலையில் பாக்கிஸ்தானின் பரம வைரியான நேசக்கரத்தை வெளிக்குக் காட்டிக் கொண்டிருக்கும் இந்தியாவுக்குள் புகுந்து தாக்குதலை நடத்தினர் பாக்கிஸ்தான் தீவிர வாதிகள். முறுகல் இந்தியாவுக்கும் பாக்கிசுதானுக்கும் மட்டுமல்ல. இதனால் தீவிர வாதம் மையம் கொண்டுள்ள இடம் பாக்கிஸ்தான் என்ற எண்ணப்பாடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இசுலாமியத் தீவரவாதத்தின் எல்லைக்கோடு மத்தியதரைப் பகுதியில் தனது இறுதி எல்லையைக் கிழக்கில் தொட்டிருக்கிறது. பங்களாதேசம் இந்தோனேசியாவும் இந்த எல்லைக்கு மட்டும் விதிவிலக்கு.

இதில் அனைவரும் மறந்து போனது காஸ்மீர் சிக்கலை. காஸ்மீருக்கு சுதந்திரம் கொடுக்க வேண்டும் என்று இந்தியவிலும் தமிழகத்திலும் கூட குரல்கள் ஒலித்தன. தாக்குதல் தந்த அடியால் அவை அனைத்தும் பம்மத் தொடங்கியிருக்கின்றன.

200பேர் இறந்தும் 300 பேர் காயப்பட்டும் போன இந்தநிகழ்வில் இந்தியா பாக்கிஸ்தான் உறவு பலமாகக் காயப்பட்டுப்பட்டுப்போனது.

மற்றையவை

சீனாவில் நடந்த புவியதிர்வில் 70 ஆயிரம் பேர் மடிந்தனர். உலகத்தின் செய்தியாகியது அது. ஆனாலும் உலகினை அது பெரிய பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கவில்லை.

சுவிற்சர்லாந்தின் ஆல்ப்ஸ் மலையின் கீழே 100 மீற்றர் ஆழத்தில் 27 கிலோ மீற்றர் நீளத்தில் ஒரு வட்டத்துளையில் செய்யப்பட்ட அணுப்பரிசோதனை முக்கியமானது. உலகின் மிகப்பெரிய கருவி எனப்பட்ட அதனைக் கொண்டு நிகழ்த்தப்பட்ட பரிசோதனை சாமானியருக்கத் தேவையில்லாதது. ஆனால் அது தவறாக நிழந்திருந்தால் உலகம் அழிந்திருக்கும் என்று நீதிமன்றத்திலும் விவாதிக்கப்பட்டது. ஆனால் சோதனை பாதியில் இடைநிறுத்தப்பட்டது எந்திரக் கோளாறினால் எனச் சொல்லப்படுகிறது. உலகின் தோற்றத்தைக் கண்டறியும் இந்த முயற்சியில் 80 நாடுகளிலிருந்து 1000 மேற் பட்ட அறிவியலார் கூடியிருந்து பார்த்தனர்.

போஸ்னியா செர்பியாவின் போர் நேரத்தில் போஸ்னியாவின் இறைச்சிக்கடைக்காரன் என்று அழைக்கப்பட்ட அப்போதைய அதிபர் நீதி மன்றத்தின் முன் ஹேக் நகரில் கொண்டுவரப்பட்டார். ரடோவான் கராட்சிக் எனப்படும் இவர் செய்தது இனப்படுகொலை. இதைப்போன்று எத்தனை ஆண்டுகள் ஆனாலும் எந்த நாட்டவர் ஆனாலும் இனப் படுகொலை செய்யும் அரசியல் தலைவர்களை நீதியின் முன் அழைத்துவர முடியும்.

சீனாவின் ஒலிம்பிக்

சீனாவின் ஒலிம்பிக் முதன்மையான ஆனால் பழசாகிவிட்ட செய்தி.

கொசோவோ தனது சுதந்திரத்தை அறிவித்துக் கொண்டது. அனைத்துச் செய்தி ஏடுகளையும் அது முதன்மையாக அடைந்தது. செர்பியாவிலிருந்து கொசோவா தனது சுதந்திரத்தை தன்னிச்சையாக அறிவித்துக் கொண்டது. பெப்ரவரியில் அறிவிக்கப்பட்ட இந்த தனிநாட்டுக்கு 50 நாடுகள் அய்.நாவில் ஆதரவு காட்டியிருக்கின்றன. தற்போது அங்கு திடநிலையைக்கொண்டுவர அய்ரோப்பிய வட்டகை தனது சிறப்பு வழிமுறை ஒன்றைச் செயற்படுத்த இருக்கிறது.

இசுரேலின் கொடுமையான தாக்குதல்களும் பாலஸ்தீனத்தின் காசாப் பகுதிக்குள் இசுரேலியப் படைகள் உள் நுழைவதும் தற்போதைய செய்தியாயினும் அது தொடங்கியது 2008 இல்தான்.

2009 இல் இப்படியோர் செய்தியில் எமதும் ஆட்டபடும் என்று எதிர்பார்ப்போம்.

maamulan@thaiveedu.com



அழகிய பூஞ்செடிகள்

செவ்வரத்தை



சந்திரசேகரி

வீட்டுத் தோட்டம் - 11

அறிமுகம்:

செவ்வரத்தை மல்வேசியே (Family Malvaceae) குடுப்பத்தைச் சேர்ந்தது. கைபிஸ்கஸ் (Hibiscus) எனும் பெரிய இனம் ஏறக்குறைய 200-300 பூத்தாவரங்களைக் கொண்டுள்ளது. இது உலகின் மிதஉஷ்ணமண்டலம், அதி உஷ்ணமண்டலம், கீழ்உஷ்ணமண்டலம் போன்ற இடங்களில் காணப்படும். இவ்வினம் ஆண்டுதோறும் அல்லது நீடித்து வாழும் இலங்கை, இந்தியா, மலேசியா, சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளில் பூந்தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படும் செடியாகும். தனிப்பூக்கள், குழாயுருவான ஐந்து இதழ்களைக் கொண்டு மிகவும் பெரிதான சிவப்பு, வெள்ளை, றோஸ், மஞ்சள் நிறங்களில் காணப்படும். செவ்வரத்தை இனங்களில் அடுக்குச் செவ்வரத்தை, மிளைகாய் செவ்வரத்தை, தூங்கு செவ்வரத்தை போன்ற பல இனங்கள் உண்டு.



தனியிதழ்ப் பூ



அடுக்கிதழ்ப் பூ

கெட்டியான செடியாக அல்லது சிறிய மரமாக வளரக்கூடியது. அநேகமான இனங்கள் அழகான பூக்களுக்காகவே வளர்க்கப் படுகின்றன. Hibiscus syriacus (Rose of Sharon) தென் கொரியா தேசியப்பூவாகவும், Hibiscus blakenridge காஉவாயி (Hawaii) தேசியப் பூவாகயும் Hibiscus rosa sinensis (Chinese hibiscus) மலேசியா தேசியப்பூவாக வும் கருதப்படுகின்றது. Hibiscus rosa sinensis பொதுவான பிரசித்திவாய்ந்த செடியாகின்றது. இச்செடியை எவரும் எங்கு வாழ்ந்தாலும் சுலபமாகச் சாடிகளில் வளரக்கலாம் அல்லது நிலத்தில் வளர்க்கலாம். ஆரம்பத்தில் ஆபிரிக்கா, காஉவாய் (Hawaii) நாடுகளில் இருநிறச் சிவப்புப் பூக்களையுடைய இனம் 16ம் நூற்றாண்டில் காணப் பட்டது. பின்னர் இவ்வினம் கைபிஸ்கஸ் என லிம்னெயஸால் 17ம் நூற்றாண்டில் பெயரிடப் பட்டுள்ளது.

அழகிய பூக்களுக்காக வளர்க்கும் செடி

இச்செடியை சாடிகளில் வைத்து வெளியே வளர்ப்பார்கள். பனி, குளிர் காற்று தாங்க மாட்டாது. கவனம் செலுத்தவேண்டும். குளிர்காலத்தில் வீட்டினுள் சாடியை எடுத்து வைக்கவேண்டும். பசளையும் பாவனையும் முக்கியமானவை. கிழமையில் இருமுறையாவது நீர் ஊற்றவேண்டும். உறுஞ்சும் பூச்சிகள், பேன்சிலந்திகள், வெண்ஈக்கள் போன்றவற்றின் தாக்கம் நன்கு கவனிக்கப்படவேண்டும். ஏனைய பூக்கும் செடிகளைப் போன்று இதற்கும், நன்கு நீர் ஓடக்கூடிய மணற்றரை அனுகூலமாகவிருக்கும். நிலத்தில் நடப்படும் செடிகளுக்கு மேற்றரைமண், இலைப்பசளை, பாசிப்பசளை ஆகிய கூட்டுப்பசளை உபயோகிக்கவேண்டும். மண்ணின் pH தன்மை 6.0–7.0 ஆக இருக்கவேண்டும். ஓரளவு டொலமைற் (dolomite), எப்பொழுதும் 10-10-10 சமமான கலவை உரம், வளர்ச்சிக்கு நன்றாகவிருக்கும்.

செவ்வரத்தை, தண்டுகளிலிருந்து இலேசாக விருத்திசெய்யலாம். கரையோரங்களில் நிரையாக வளர்ப்பார்கள். வெப்பமண்டலத்தில் வளர்க்கும் செடிகள் நன்கு வளர்ச்சிய டைந்து அநேக கிளைகளைவிட்டு ஏராளமான அழகான பூக்களைக் கொடுக்கின்றன.

வளர்க்கும் முறைகள்

செவ்வரத்தையைப் பொதுவாக நாற்றுகள் வளர்க்கும் ஸ்தாபனங்கள், தோட்டங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து வாங்கி நடலாம். குளிர்ப்பிரதேசங்களில் வெப்பநாட்களில் இந்நிலையில் கிளைகள் வெட்டப்படவேண்டும். செடிகளில் நன்கு பூக்கள் ஈந்த பின்னர், கிளைகளில் காணப்படும் புதிய (eyes) கண்களைக் கவனித்து கிளைகளை வெட்ட வேண்டும். முளை காணப்படும் இடத்திலிருந்து. அரை அங்குலம் மேலாக கூரான வெட்டும் கத்தி பாவித்து, கிளையை வெட்டி விடவும். புதிய வளர்ச்சி, அக்கண்ணிலிருந்து தோன்றும்.

முக்கியத்துவம்:

பூக்கள் அழகிய நிறங்களில் இருப்பதால், இதன் பூவிதழ்கள் கோயில் அலங்கார மாலைகள் கட்டுவதற்கும், விக்கிரக பூஜை செய்வதற்கும் உபயோகிக்கப்படும். இந்து சமயத்தவர்கள் இப்பூவினை காளி, கணபதி ஆகிய தெய்வங்களுக்கு சமர்ப்பணம் செய்வார்கள். பூவின் அலங்காரத் தேவைகளுக்கும் அப்பால், மருத்துவ முக்கியத்துவம் நிறைய இருப்பதையும் நாம் காணலாம். பூக்களைக் கசக்கும்போது கறுப்பாக மாறுவதைக் கவனிக்கலாம். இதிலிருந்து ஒரு வகை ஊதாநிறச் சாயம் தோன்றுவதால், இந்தியாவில் சப்பாத்துக்கள் பளபளவாக்குவதற்கு உபயோகித்து வந்தனர். சைனாவில், பூக்கள், இலைகளின் சாறு தலை வழுக்கை, முடி கறுப்பாக இருக்க உபயோகிக்கப்படும். இதுமட்டுமல்ல, இவை பானங்கள், கடசாசிகள், நிறமாற்றவும் பயன்படுத்தப்படும். காஉவாயி நாட்டில்(Hawaii) சமீபாட்டிற்காக பூக்களை நேரடியாகவே உண்கின்றனர். மலர்கள் குளிர்ச்சியானவை. உணவுக்குச் சேர்ப்பவை. கசாயம், சிறுநீர்ப்போக்கு, வலி, முச்சுக்குழாய் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும். இதில், சயனின், நியசின், கரோட்டின், குளுக்கோசைடுகள் ஆகிய ஊட்டப் பொருள்கள் நிறையக் காணப்படும்.

சில முக்கிய இனங்கள்

Hibiscus rosa sinensis – Malaysia red
Hibiscus arnottianus - Hawaii white
Hibiscus blackenridge - Hawaii yellow
Hibiscus syriacus - South Korea
Hibiscus californica- United States
Hibiscus splendeus -Australia

segari@thaiveedu.com



Family: Anacardiaceae

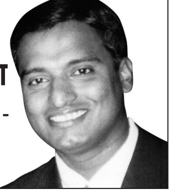
மாமரம்

(Botanical Name: Mangifera indica)(Eng.Name: Mango tree)

அனகாடியேசே குடும்பத்தைந் சேர்ந்தது. இலங்கை, இந்தியா, மலேசியா, இந்தனேசியா, தென்கிழக்காசியா, ஏனைய உயர்வெப்ப வலயங்களிலும் வளரும் பெரிய மரங்களாகும். பிறசில், தென்னமெரிக்கா, மேற்இந்திய நாடுகளுக்கும்,17ம் நூற்றாண்டு வரையில் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டன. அம்பலவி, மிலாட், கறுத்தக்கொழும்பு, வெள்ளைக்கொழும்பு, செம்பாட்டான், போன்ற பல இனங்கள் காணப்படும். பூக்கள் கிளைகளின் நுனிகளிலிருந்து பூந்துணர்களில் காணப்படும். காய்கள் உண்டாகி 3-6 மாதங்களில் பழமாகின்றன. காய்கள் புளிப்பாக இருந்தாலும், காரமான மிளகாய்த்தூள், உப்பு. எலுமிச்சம்புளி சேர்த்து உண்ணும்போது சுவையாக இருக்கும்.

மாங்காய் சட்னி பிரபல்லியமானது. தென்கிழக்கு ஆசியாவில் மாங்காய் வத்தல், சோறு, இதோடு மீன்சோஸ், சேர்த்துச் சிறந்த உணவாக விரும்பி உண்பார்கள். பழங்கள், பெரிதும் எல்லாப் பருவகாலத்தும் ருசியான உணவாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இவற்றிலிருந்து தயாரிக்கும் மாம்பழயூஸ், பலதரப்பட்ட விழாக்களிலும் பரிமாறப்படும் பிரபல்லியமான பானமாகும். இலைகள், ஆடு, மாடு போன்ற பிராணிகளுக்கு உணவாகும். இலைகள் புனிதமானவை. பல வைபவங்களில் அலங்காரம், அபிஷேகம், கும்பம், யாகம் போன்றவற்றிற்கு உபயோகிக்கப்படும். பட்டை மருத்துவ ரீதியில் பயன்படும். வித்திலைகள் சிலசமயம், மாவாக அரைக்கப்பட்டு உணவாக பாவிப்பர். வைரமான மரம், பலகைகளாக கட்டில், கதிரை, மேசை, கதவு, நிலைகள், போன்றவை செய்வதற்குப் பயன்படும்.

நம்பினால் நம்புங்கள் நல்லது நாளை நடக்கும்



ராகுலன்
- Accountant -

சாதாரணமாக பொருளாதார பின்னடைவில் பல நிலைகள் இருக்கின்றன. முதலாவதாக நாங்கள் தேனீக்களைப் போல சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறோம். Recessesion ஆவது மண்ணாவது. இரண்டாவது மறுதலிப்பு, இல்லை இங்கு நிலைமை நன்றாகவே இருக்கின்றது. மூன்றாவதாக யாரையாவது குற்றம் சாட்டுவது. Bush, Middleast, Wall street. அடுத்ததாக விசாரணை. நீ ஏதாவது கேள்விப்பட்டாயா என்ன நடக்கிறது. இந்த விசாரணை நிலைதான் தற்போது நடக்கின்றது.

இதைவிட இன்னும் இருக்கும் கடைசி நிலையில் இது சரிவராது இந்த நிலை ஒருநாளும் மாறாது என்ற நிலையாகும். வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளின் பொருளாதார வட்டத்தில் இது சாதாரணமாக இருந்த போதும் இந்த வளையத்தை முற்றும் செய்ய 2009 முழுமையாகத் தேவை. இந்த நிலையில் 2010ல் நீங்கள் இன்றும் வியாபாரத்தில் இருக்க வேண்டுமானால் பின்வருவனவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இருக்கும் உறவுகளைக் கவனித்தல். (Focus of existing relationship)

நம்பிக்கை, நாணயம் வியாபாரத்தில் முக்கியமான நாணயங்களாகும். உங்களது வாடிக்கையாளர்கள் Suppliers உடன் உள்ள தொடர்பு முக்கியமானது. உங்கள் வியாபாரத்தில் எது புதுமையானது, என்ன நடக்கிறது என்ன விசேடம் என்பதை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம். அவர்களுடன் பேசும் போது நீங்கள் மட்டும் பேசக்கூடாது. அவர்களின் பேச்சைக் கேட்கவும் வேண்டும். வியாபாரம் என்பது எப்பொழுதும் மனிதரைப் பற்றியது. அதிலும் இந்த நேரங்களில் அது முக்கியமானது.

ஊழியர்களுடனான தொடர்பு (Keep employees in the loop)

உங்களுக்கு இருக்கும் அழுத்தத்தின் அளவு அவர்களுக்கு தெரிய வேண்டும். ஆனால், அவர்கள் சேவைக்கு மதிப்பளிக்கிறீர்கள் என்பதும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். கூடுதலான சேவையை தருவதற்கு அவர்களுக்கு தேவையான கருவிகளை நீங்கள் தந்தாக வேண்டும்.

உங்களில் சிறந்த ஊழியர்களுக்கு பரிசளிக்க வேண்டும். எவரும் எந்தவொரு இரகசிய Bonusஜயும் விரும்புவதில்லை. ஆனால் உங்களது நல்ல வேலையாள் ஒருவரை எல்லா வேலையாட்களைப் போல் நடத்த வேண்டும் என ஒரு சட்டமும் இல்லை. ஆகவே சிறந்த வேலையாட்களுக்கு ஒரு தடவை Bonus தருவது தப்பில்லை.

செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் (Keep focusing on costs)

சேமிக்கப்பட்ட ஒரு டொலர் உங்கள் லாபத்தை ஒரு டொலரால் அதிகரிக்கும். இந்த ஒரு டொலர் ஒரு 5 அல்லது 10 டொலர் விற்பனையை நடத்துவதற்கு இணையாகும். ஏனென்றால், இந்த விற்பனை விளம்பரம் மற்றும் மற்றைய செலவுகள் அடங்கியுள்ளது.

வாங்கும் போது பலரிடம் விலை கேட்க வேண்டும். (Seek multiple quotes)

இவர் ஒரு 'கருமி' என மற்றவர்கள் அழைப்பார்கள் எனப் பயந்து விடாதீர்கள். நீங்கள் போட்டியாளர்கள் விலைகளைக் காட்டினால் உங்கள் Suppliers அந்த விலைகளுக்கு பொருட்களைத் தருவார்கள்.

பணத்தை சேமிக்க சூழலைப் பாருங்கள் (Green opportunities to save money)

அறையின் வெப்பநிலையைக் குறையுங்கள். ஒழுகும் நீர்குழாயைப் பூட்டுங்கள். உங்கள் கணணிகளை இரவில் நிறுத்தி விடுங்கள். இப்படி சேமிக்கும் ஒவ்வொரு சதமும் முக்கியமானது. ஏனென்றால் பல சிறு துளிகள் நீர் தான் பெரிய சமுத்திரத்தை உருவாக்குகின்றது.

நீங்கள் எப்படி வித்தியாசமானவர் என்பதைக் காட்டுவது. (Why you are different)

Brand என்பது வியாபாரத்தில் முக்கியமானது. நீங்கள் வித்தியாசமானவர் என்பது உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது அவசியம். இந்த நேரத்தில் Rebranding. பற்றி நீங்கள் யோசிக்க வேண்டும். இதற்கு வாடிக்கையாளரின் அபிப்பிராயத்தைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

உதவி கேளுங்கள் (Ask for help)

நீங்கள் உங்கள் வாடிக்கையாளரிடம் இருந்து Referrals, Testimonials கேட்டுப் பெறலாம். அவர்களுக்கு தெரிந்த யாராவது உங்கள் உற்பத்தியால் பயன் பெறலாம் அல்லவா. இப்படிப்பட்ட ஒரு வேண்டுகோளை அவர்கள் மறுதலிப்பதால் அது ஏன் என்று ஆய்வு செய்ய வேண்டியது உங்கள் கடமை.

Refresh your Business Plan.

உங்கள் வேலையாட்களுக்கு புத்துணர்ச்சியை ஊட்டுங்கள். புதிய வாடிக்கையாளர்களுக்கான விலைகள், சேவைகள் புதிய வழியில் வர்த்தகத்தை நடத்துதல். இது தான் மாற்றத்திற்கான நேரம்.

நம்பிக்கை இழந்து விடாதீர்கள். உலகப் பொருளாதாரம் முன்பு எப்போதும் இல்லாத வகையில் பல கண்டங்களுக்கு பரந்து பல துறைகளுக்குள் வேர் விட்டுள்ளது. முன்பு எப்போதையும் விட உறுதுதியானதும் கூட. இந்த Recession ஒருநாள் முடிவுக்கு வரும் அப்போது வாடிக்கையாளர்கள் உங்கள் கதவுகளைத் தட்டுவார்கள்.

ragulan@thaiveedu.com



இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

மருத்துவக் கேள்வி - பதில்


இராஜசேகர் ஆத்தியப்பன்

உடல் சீராக இயங்க இரத்த ஓட்டம் அவசியம். இரத்தம் என்பது ஓடிக்கொண்டே இருப்பது. அதனை இயக்கும் பம்பாக இருதயம் இருக்கிறது. இருதயம் தான் இந்த இரத்தத்தை எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் பம்ப் செய்து அவை சீராக செயல்பட உதவுகிறது. அது சீரற்று இரத்தத்தை மிகையாக அழுத்தும் போது இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

இரத்த அழுத்தம் ஏற்படக் காரணம் என்ன?

பொதுவாக "உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே" என்பார்கள். ஆனால் இந்த உப்புத் தான் உடலுக்குப் பகைவன். உயர் ரத்த அழுத்தத்தின் துணைவன். உப்பு அதிகமாகச் சேர்ப்பதே இதன் முக்கியக் காரணம் என்றாலும், மரபு வழியும் உடற்பருமனும், மன உளைச்சலும் இதன் காரணங்களாகின்றன.

இரத்த அழுத்தில் இரண்டு வகை (அதாவது ரீடிங்)

அதாவது சிஸ்டாலிக் பிரசர் இதயம் அழுத்திச் சுருங்கும் போது ஏற்படுவது டய்ஸ்டாலிக் பிரசர் என்பது இதயம் தளர்ந்து விரியும் போது ஏற்படுவது இதன் சராசரியான அளவுகள் 120/80 என்பதாகும்.

இதற்கு எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் வருகின்றது. அதனால் தான் இதற்கு அமைதியான ஆட்கொல்லி என்று பெயர். இதன் தாக்கம் என்பது தலைசுற்றல், தலை வலி, நடக்கும்போது மூச்சு வாங்குதல் போல் தெரிதல், மயக்கம் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படலாம்.

இதனால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் மூளை, இருதயம், சிறுநீரகம் போன்றவை பாதிக்கப்பட்டு, மாரடைப்பு, பாரிச வாதம், நினைவிழத்தல், சிறுநீரகம் செயலிழப்பு, கண்பார்வை பாதிப்பு, கைகால் வீக்கம், மூக்கில் ரத்தம் வடிதல் போன்றவை ஏற்படும்

இதனைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

நல்ல உணவுப் பழக்கம் முக்கியம். உப்பும் உப்புச் சார்ந்த ஊறுகாய், அப்பளம், நொறுக்குத் தீனிகள், கருவாடு போன்றவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் 45 நிமிடமாவது கை வீசி நடக்க வேண்டும். மன உளைச்சலுக்கு இடந்தருதல் ஆகாது. உச்சி மீது வானிடிந்து வீழ்ந்தாலும்



கலங்காமல் எதையும் எளிதாகக் கொள்ளும் கொள்கையைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

இதற்கு முறையான உடற்பயிற்சி, மருத்துவரின் ஆலோசனை அடிக்கடி கேட்டல், மருந்துகளை ஒழுங்காக உட்கொள்ளல், புகை பிடிப்பதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்தல், எப்போதும் முக மலர்ச்சியுடன் இருத்தல் போன்றவை உதவியாக இருக்கும்.

இரத்த அழுதம் யாருக்கு வரும்

இரத்த அழுதம் வராதவர்கள் என்று யாருமே இருக்க வாய்ப்பில்லை. எல்லோருக்கும் வரலாம். காரணம் வயது ஏற...ஏற உடல் உறுப்புக்களில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. அதற்குத் தகுந்தாற்போல் நோய்கள் வருகிறது. எப்படி வயது காரணமாக கண்புரை நோய் சதைச் சுருக்கம் போன்றவை ஏற்படுகிறதோ அது போல் தான் இதுவும். ஆனால் சில பேருக்கு குறிப்பாக காட்டுவாசிகள் சிலரை இரத்த அழுதம் அண்டுவதில்லை என்கிறார்கள். அப்படி ஒரு 10 சதவிகிதம் இருக்கலாம். சோம்பலை துரத்தி, முகமலர்ச்சி கூட்டி, மன உளைச்சல் நீக்கி வாழ்ந்தால் இதனைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

உப்புக்காற்றும் ரத்தக் கொதிப்பும்

ஜோத்பூரில் பாலைவன மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் சார்பில் சமீபத்தில் உப்பளத் தொழிலாளர்களிடையே ரத்த அழுத்தம் குறித்த ஓர் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. உப்பளங்களில் உப்புத் துகள்களை மிகவும் நெருக்கமாக சுவாசிக்கும் தொழிலாளர்களுக்கு ரத்த அழுத்த நோய் மிகுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் இருக்கின்றன என ஆராய்ச்சியில் தெரிய வந்துள்ளது.

உப்பளங்களில் வேலை பார்க்கும் தொழிலாளர்கள் இரு பிரிவாக பிரிக்கப்பட்டனர். ஒரு பிரிவினர் உப்புத்துகள்களை நெருக்கமாக நுகரும் பணிகளில் அமர்த்தப்பட்டனர். மற்றொரு பிரிவினர் உப்புத் துகள்களை சற்றே தூரத்தில் கையாளும் பணிகளில் அமர்த்தப்பட்டனர். முதல் பிரிவினருக்கு சில நாட்களுக்குப் பிறகு நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் ரத்த அழுத்தம் மிகுந்து இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

இதுவரை மிகுந்த ரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உப்பை உணவில் குறைக்க வேண்டும் என மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்கின்றது. ஆனால் சுவாச மண்டலத்தில் செல்லும் உப்புக்காற்று ரத்தத்துடன் கலந்து மிக ரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்கும் என்பது புதிய விடயமாகும். இது தவிர பாதிக்கப்பட்ட உப்பைத் தொழிலாளர்களுக்கு இருதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய் நோய்கள் (கார்டியோ வாஸ்குலார் நோய்கள்- cardio vascular) மற்றும் சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்கள் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகம் இருப்பது ஆராய்ச்சியில் தெரிய வந்துள்ளது.

இரத்த சோகை

இரத்தத்தில் சிகப்பணுக்குள் ஹீமோகுளோபின் உள்ளது. இதன் அளவு குறையும் போது இரத்த சோகை உண்டாகிறது. உடலில் உள்ள எல்லா திசுக்களுக்கும் போதிய பிராணவாயு எடுத்துச் செல்ல உதவுவது இரத்தத்தில் உள்ள சிகப்பணுக்கள், அதிலும் சிகப்பணுக்களில் அடங்கியுள்ள ஹீமோகுளோபின் என்பது இரும்புச்சத்தும் புரதச்சத்தும் கலந்த ஒரு பொருள் ஆகும். அது குறையும் போது திசுக்களுக்குக் கிடைக்கும் பிராண வாயு குறைந்தது. அதனால் இரத்த சோகை உண்டாகி பல தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. பெரும்பாலான இரத்த சோகை வகைகள் நிவர்த்தி செய்யக்கூடியவையே. பல உயிரிழப்புகளும் பின் விளைவுகளும் தடுக்கக் கூடியவைகளே.

மனிதன் சுவாசிக்கையில் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது காற்றில் உள்ள பிராணவாயு நுரையீரலுக்குச் சென்று, சென்று அங்கிருந்து இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபினால் ஈர்க்கப்படுகிறது. இவை திசுக்களுக்கு செல்லும்போது தன்னிடம் உள்ள பிராண வாயுவைக் கொடுத்துவிட்டு கழிவுப் பொருளாக உள்ள கரியமில வாயு (co^2)வை எடுத்துக்கொண்டு மீண்டும் நுரையீரலை வந்தடைகிறது. வெளிமூச்சு விடும்பொது இந்த கரியமில வாயு வெளிமூச்சில் வெளியேற்றப்படுகிறது. மீண்டும் உள் மூச்சின் போது பிராண வாயு உள்ளே இழுக்கப்பட்டு திசுக்களுக்கு கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

இரத்தத்தில் Hb (ஹீமோகுளோபின்) அளவும், இரத்த சோகையும்

WHO (உலக சுகாதார அமைப்பு) வின் அறிவுரையின்படி கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் குறிப்பிட்ட அளவிற்கு கீழே ஹீமோகுளோபின் இருந்தால் இரத்த சோகை இருப்பதாக கருதமுடியும்.

ஆண்கள்	13gms %
பெண்கள்	12gms %
கர்ப்பிணிகள்	11gms %
குழந்தைகள் 6 வருடம் வரை	11gms %

சிலவகை இரத்த சோகைகள் தனிப்பட்ட வியாதியாக உருவாவதில்லை. பல சமயங்களில் வேறு "வியாதிகளின்" பின் விளைவாக ஹீமோகுளோபின் குறைந்து இரத்த சோகை உண்டாகிறது. ஹீமோகுளோபின் மற்றும் B12 Folic acid போன்ற வைட்டமின்கள் தேவை. உணவில் இந்த சத்துகள் குறைவதாலே; இந்த சத்துகளை குடல் மற்றும் இரைப்பையிலிருந்து கிரகித்துக்கொள்ள தேவைப்படுகின்ற சக்திகள் உடலில் சுரக்காததாலோ; இந்த அடிப்படை சத்துகளின் பற்றாக்குறை உருவாக்கி விடுகிறது. அதன் விளைவாக ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தி பாதிக்கப்பட்டு இரத்த சோகை உண்டாகிறது. (உ.ம்) குடல், பெருங்குடல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள்; சிறுநீரகம் பழுதடைதல்; குடல் பூச்சிகள்; குடற்புண் முதலியன ஏற்படுகின்றன.

இரத்தசோகை

உடலில் இரும்புசத்து குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படும் போது, பேப்பர் தின்பது, சோக்பீஸ், பென்சில் தின்பது போன்ற பழக்கங்கள் கொண்டிருப்பார்கள் (சில பெரியவர்கள் கூட). இதை பைகா என்பார்கள். இதுபற்றி இன்னும்கூட ஆராய்ச்சி நடந்து வருகிறது. இவர்களுக்கு வைத்தியம் செய்த பின்பு, இரும்பு சத்து அதிகமாகி இரத்த சோகை நன்றாகிவிடும் வேளையில், இந்த பழக்கம் நின்றுவிடும். காமாலை என்பதை வழக்கில் கிராமங்களில் பல வியாதிகளுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள். 'ஊது காமாலை' என்று இதை அழைப்பதுண்டு. ஆனால் உண்மையில் காமாலைக்கு இதற்கும் சம்பந்தம் இல்லை.

உடல்சோர்வு

பெரும்பாலும் உடலில் இரத்த சோகை ஏற்படும்போது, இது போன்ற களைப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. நீங்கள் வைட்டமின் மாத்திரைகள் உட்கொண்டாலும் ஹீமோகுளோபினை அதிகப்படுத்தாது. மேலும், உடலில் இருக்க வேண்டிய தேக்க இரும்புச்சத்து குறையும்போது இரத்த சிகப்பணுக்கள் தயாரிக்க போதுமான இரும்புச் சத்து கிடைக்காமல் போய், இரத்த சோகை ஏற்படலாம்.

31ம் பக்கம் பார்க்க...

வாடிக்கையாளர்களே! உங்களை

செங்கம்பளம் விரித்து வரவேற்கிறோம்

Bus: 416-284-5555 (24Hrs.)

880 Ellesmere Road,Suite 204, Toronto, ON., M1P 2W6

WELCOME TO



RED CARPET

Royal Realty Ltd., Brokerage ®

INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

Real Estate Service



Prapagharan Jeganathan*



Chandrakumar sornalingam**



Joan Miller

Broker of Record.

33 Years in Real Estate

UP TO 100% COMMISSION



Karu Kandiah

Broker/ President

Dir: 416-284-5698

20 Years in Real Estate



Kannan Kankesu**



Sabapathy Ganeshalingam*



Charles Deva*



Saravanan Thangarasu*



Shiva Shivaram*



Umananthini Rajendram*



Nathan Gurunathan**



Yen Ly-Chan*



Jeya Artputharajah*



Babar Muhmmad Arifkhan*



Ragu Paramsothy*



Ranjan Francis Xavier*



Joy Emmanuel*

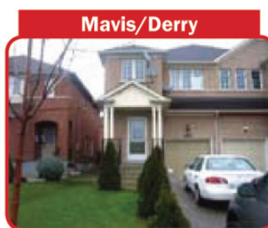


Meera Ram*



Sajan Shanmuganathan*

Mavis/Derry



$383,900

4+1 Bedrooms, 3 Washrooms Gorgeous Semi With Great Lay-out In The Prime Location With High Celling, 1930 Sq Feet

9th Line/Hooverpark



$444,900

4 Bedrooms, 3 Washrooms Gorgeous, Unique & Popular Mattamy Built Home On Pre-muim Lot With Panoramic View

Morningside/Finch



$465,000

4 Bedrooms, 3 Washrooms Laurier Built Home.Well Main-tained Approx.2810 Sq.Ft.9Ft. Ceiling On Main Level

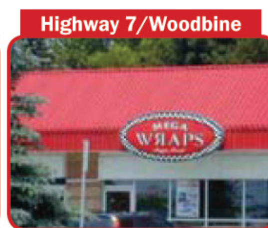
Birchmount/Danforth



$314,900

3+2 Bedrooms, 3 Washrooms Beautiful And Well-Maintained Home. Move-In Condition, Exel-lent Location Near Ttc

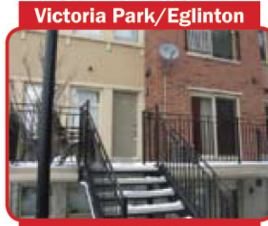
Highway 7/Woodbine



$99,000

Sale Of Business Total Area 1,300 Sq Ft, Mega Wrap Food Place, Exellent High Traffic Exposure

Victoria Park/Eglinton



$234,000

2+1 Bedrooms, 1 Washroom Prestigous 'Victoria Village' Townhouse In Convenient Loca-tion. Corner Unit Move-In

Birchmount/Ellesmere



$249,900

2+1 Bedrooms, 2 Washrooms Luxury Tridel Built - Well Kept Move-In Condition. Very Spa-cious Living/Dining Room

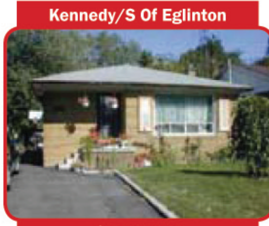
Midland/Finch



$269,900

Well Maintained Industrial/ Commercial Condo In A Great, Covenient Location, Total Area 2,150 Sq Ft

Kennedy/S Of Eglinton



$299,900

3+2 Bedrooms, 2 Washrooms Motivated Seller. Totally Reno-vated Main Floor! Ready To Move In! Great Investment

9th/16th



$349,900

3+1 Bedrooms, 3 Washrooms Well Loved Family Home On A Corner Lot, Lots Of Lights, Many Upgrades Over The Last 4 Years

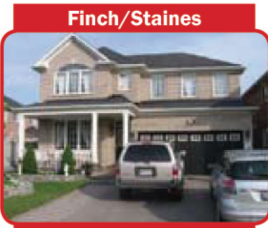
Keele/Finch



$175,000

3 Bedrooms, 2 Washrooms Budget! Freshly Painted, Spa-cious 3 Bedroom.Very Clen. Good Size Bedrooms

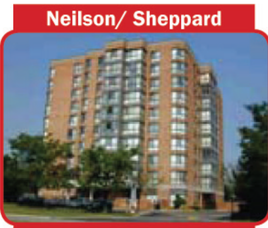
Finch/Staines



$454,900

3+1 Bedrooms, 3 Washrooms Just Like A Model Home, A Must See! Approx $75,000 In Upgrades

Neilson/ Sheppard



$129,000

2+1 Bedrooms, 2 Washrooms Large Living Room, 2 parking underground & Locker

Morningside/Warnsworth



$314,900

4 Bedrooms, 3 Washrooms High Demand West Hills Area. Freshly Painted, New Furnace(2007), New Ac(2007)

FOR RENT

Brand New
2 Bedrooms, 3 Washromms
Townhouse For Rent in
Pickering - $ 1400

FOR RENT

Lawrence & Markham
3+2 Bedrooms, 2 Kitchens
Bungalow House for Rent



Vithiyatharan Thillainayagam*



Ken Seyon*



Neelan Thambiah*



Ananthi Selvasivam*



Richard Napase Sison**



Balamohan Rajaratnam*



Ashok Ragupathy*



Saeed Ahmed Qureshi*



Ken Murugananthan*



Mathy Mahendrarajah*



Allan Dayta Abellanosa*



Ponniah Balayogeswaran*



Killivalavan Chelliah*

** Broker * Sales Representatives

இரத்த அழுத்தம்...

28ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

எனவே, இரும்புச்சத்து அதிகரிக்க ஆயத்தங்கள் செய்து கொள்ளவேண்டும்

இரத்த அழுத்தக் குறைவு (லோ பிரசர்)

குறைந்த இரத்த அழுத்தம் பற்றிக் கவலையே வேண்டாம். அதனால் தொல்லைகள் இல்லை. அவர்கள் அளவாக உப்புச் சேர்க்கலாம். உணவு விஷயங்களில் கூட உயர் ரத்த அழுத்தக் காரர்களுக்குத்தான் கெடுபிடிகள். இவர்களுக்கில்லை. அதற்காக எப்படியும் சாப்பிடலாம் என்று இல்லை. அளவான நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் போன்றவை எல்லோருக்கும் அவசியம் தானே?

நம் உடலில் உள்ள இரத்த ஓட்டம்தான் நம்மை உயிரோடு உலவ விடவும், இயங்கவும் மிக முக்கிய காரணமாக உள்ளது. நம் உண்ட உணவு, சத்தாக உறிஞ்சப்பட்டு, உடலின் அனைத்துத் திசுக்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு அங்கு அவை எரிக்கப்பட்டு நம் உடலின் இயக்கம், வளர்ச்சி ஆகியவற்றிற்கு காரணமாகின்றன. இச்சத்துப் பொருள்கள் உடலின் அனைத்துத் திசுக்களுக்கும் கொண்டு செல்லும் பணியை நம் இரத்த ஓட்டமே செய்கிறது. நம் உடலின் பாகங்களின் தேவைக்கேற்ப, இரத்த ஓட்டம், உணவுப் பொருள்களிலிருந்து உறிஞ்சப்படும் சத்துக்களை, கூட்டியோ, குறைத்தோ வழங்கி அந்த பாகங்களின் இயக்கம் சீராக நடைபெற காரணமாகிறது.

உணவு உண்ட உடன் வயிற்றுக்கு செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் அதிக அளவு விரிந்து, அதிக அளவு இரத்தத்தை அங்கு செலுத்துகிறது. உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி, குறைந்த அளவு இரத்தத்தையே அப்பகுதிகளுக்கு செலுத்துகின்றன. இவ்வாறு மாறி மாறி சுருங்கி விரியும் தன்மையுடைய இரத்தக் குழாய்களில் செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு மாறுபாட்டால் தான் நம் உடல் சீராக இயங்க முடிகிறது. இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி விரியும் தன்மை எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவு இரத்த அழுத்தமும் மிகவும் முக்கியம். இரத்த அழுத்தம் சரியான அளவு (120/80 மிமீ) இருந்தால் தான் உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் இரத்த ஓட்டம், சமச்சீராக இருக்கும். இரத்த அழுத்தம் குறைவு ஏற்படின், உடலின் முக்கிய பாகங்களுக்கு தேவையான அளவு இரத்தம் செல்லாத நிலை ஏற்படும். எடுத்துக்காட்டாக மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாவிட்டால் மூளை செயலிழந்து விடும். மூளை செயலிழந்தால், உடலின் எல்லா பாகங்களும் தன் செயல்பாட்டை நிறுத்திவிடும். அதனால் மரணம் நிகழும்.

இரத்த அழுத்தக் குறைவும் காரணங்களும்

- ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டபடி சிலருக்கு இயல்பாகவே இரத்த அழுத்தக் குறைவு இருக்கும். ஆனால் அவர்களின் இயக்கம் இயல்பானதாகவே இருக்கும். எனவே இதைப் பற்றி அஞ்சத் தேவையில்லை.
- உடற்சத்துக் குறைவு: நம் உடலின் இயக்கத்திற்கு தேவையான அளவு உணவு உட்கொள்ளாமல் இருக்கும் நிலை ஏற்பட்டால், நாளடைவில் இரத்த அழுத்தக் குறைவு ஏற்படும். இந்நிலையிலும் அதை சீராக்காவிட்டால் ஆபத்தாக முடியும்.
- ஒவ்வாமை: நாம் உண்ணும் உணவோ, சில மருந்துகளோ நம் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத நிலை ஏற்பட்டால் அதையே 'ஒவ்வாமை' என்கிறோம். இது மிகவும் ஆபத்தானது. உடனடியாக சரியான மருத்துவம் செய்யாவிடில் உயிரிழக்கும் ஆபத்து ஏற்படும்.
- சில நோய்களின் பின் விளைவாக ஏற்படும் குறைந்த இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை, நோய்த் தொற்று, சிறுநீரகக் கோளாறு போன்றவைகளால் இரண்டாம் நிலை பாதிப்பாக இரத்த அழுத்தக் குறைவு ஏற்படும்.

நோய் கூற்றியல்: ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டபடி, இரத்தக் குழாய்கள் சரியாக செயல்படாவிட்டாலும், இரத்த ஓட்டம் உறுப்புகளுக்கு சரியாக இல்லாவிட்டாலும், உறுப்புகள் சரியாக செயல்படாத நிலை ஏற்படும். பாதிப்பு ஏற்படும் உறுப்புகளை பொறுத்து உயிருக்குக் கூட ஆபத்தான நிலை ஏற்படும். மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைவால் மூளை செயலிழக்கும் அபாயம் ஏற்படும். இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைந்தால், இதயம் செயலிழந்து மரணம் ஏற்படும். சிறு நீரகத்திற்கு செல்லும் இரத்த அளவு குறைந்தால், இரத்தம் சுத்தகரிப்பு பாதிக்கப்படும் நிலை ஏற்படும். அதனால் உடலின் கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறாமல், உடலில் தேங்கி, உடலின் செயல்பாட்டை பாதிக்கும். வெட்டு காயங்களால் திடீரென்று உண்டாகும் இரத்த இழப்பு, அறுவை மருத்துவத்தால் சில நேரம் ஏற்படும் இரத்த இழப்பு போன்ற காரணங்களால் திடீரென ஏற்படும் இரத்த இழப்பால் உடலின் தேவையான இரத்த ஓட்டம் குறைந்து, இரத்த அழுத்தக் குறைவு ஏற்படக் காரணமாகின்றது.

இரத்த சோகை போன்ற நோய்களால் ஏற்படும் இரத்த அழுத்தக் குறைவு உடனே ஏற்படாமல், மெதுவாக அதிகமாகும்.

அதிக அளவு இரத்த சோகை ஏற்பட்டால் இரத்த அழுத்தக் குறைவு ஏற்பட்டு, முக்கிய பாகங்களுக்கு தேவையான அளவு இரத்தம் செல்லாத நிலை ஏற்படும்.

சில வகை தொற்று நோய்களிலும், ஈரல் நோய்களிலும், இரண்டாம் நிலை பாதிப்பாக இரத்த அழுத்தக் குறைவு ஏற்படும். இவ்வகை பாதிப்புகளிலும், இரத்த அழுத்தம் மெதுவாக குறையும்.

ஒவ்வாமை ஏற்படும் பொழுது, திடீரென இரத்த அழுத்தக் குறைவு ஏற்படும். உடலுக்கு 'ஒவ்வாத' புரதங்கள் உடலில் ஊடுருவும் பொழுது, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தூண்டப்படும். அதனால் இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடையும்போது இரத்தக் குழாயை விட்டு, இரத்தப் புரதம் வெளியேறும். இதனால் இரத்த அளவு இரத்தக் குழாய்களில் குறையும். இதனால் இரத்த அழுத்தக் குறைவு ஏற்படும்.

நோய்களால் ஏற்படும் இரத்த அழுத்தக் குறைவு மெதுவாக அதிகரிப்பதால் அதை நோயை சரி செய்யும் நிலையிலேயே சரியாகிவிடும்.

அறிகுறிகள்: லேசான இரத்த அழுத்தக் குறைவு இருப்பின், நோயாளிக்கு அடிக்கடி தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஏற்படும். கை, கால்கள் சில்லிட்டு விடும். வியர்வை, வாந்தி, குமட்டல் போன்றவை ஏற்படும். நோய்களின் இரண்டாம் நிலை இரத்த அழுத்தக் குறைவுடன், குறிப்பிட்ட நோயின் அறிகுறிகளும் தெரியும். ஒவ்வாமையில் உடனடியாக இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கா விட்டால் நோயாளி மரணமாவதைத் தடுக்கமுடியாது. அடிபட்டு இரத்தப் போக்கு ஏற்படும் நிலையிலும் சில நொடிகளில் நோயாளி மரணமடையவாய்ப்பு உண்டு.

சில சமயம் மேற்சொன்ன எந்தக் காரணமும் இன்றி சிலருக்கு இரத்த அழுத்தம் குறைவு ஏற்படும். அவர்கள் நல்ல சத்துள்ள உணவு வகைகள் (பழங்கள், இளநீர், கீரைகள், முட்டை, பால், காய்கறிகள், கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள், மீன் போன்றவை) உண்ண வேண்டும். நாளடைவில் இரத்த அழுத்தம் சீர்படும். சிலருக்கு ஏற்கெனவே இரத்த அழுத்தக் குறைவு இருக்கும். வேலைப்பளு அதிகமாகி, திடீரென்று, தலைச்சுற்றல், மயக்கம் போன்றவை ஏற்படலாம். அவர்களுக்கு உடனடி ஓய்வு, குளுகோஸ், இளநீர், ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுகள், சத்து மாத்திரைகள் ஆகியவை கொடுக்க வேண்டும்.

rajasegar@thaiveedu.com



சரித்திரம் சொல்வது சரியானால்...



மாறன் செல்லையா
- நிதி திட்டமிடல் ஆலோசகர் -

கடந்த 20 வருடங்களில் இரு உயர்ச்சியையும் இரு வீழ்ச்சியையும் தொடர்ந்து பங்கு சந்தை முதலீட்டாளர்கள் லாபத்தை ஈட்ட முடியவில்லை. சிலர் இழப்பைக்கூடச் சந்தித்திருக்கிறார்கள். இப்படி உலகளாவியரீதியில் எதிர்மறையான ஊடக செய்திகளையும் பார்க்கும் போது முதலாளித்துவத்தின் அடிப்படையான பங்குச் சந்தைகளுக்கு முடிவு வந்துவிட்டதா என்ற கேள்வி எழுகிறது.

இந்த நேரத்தில் தமது முதலீடுகளின் சரிவு களைப் பார்த்து கலங்கி நிற்போருக்கு கடந்த காலங்கள் எதைச் சொல்கிறது என்று பார்ப்பது கொஞ்சம் ஆறுதலாக இருக்கும்.

அதாவது 1957ம் ஆண்டில் இருந்து 2003 வரை சிறிய நிறுவனங்கள், பெரிய நிறுவனங்கள், கனேடிய அரசின் முறிகள், திறை சேரியின் நோட்டுகள் என்பன எத்தகைய விளைவினை தந்திருக்கின்றன என்று பார்த்தால் சிறிய நிறுவனங்கள் ஒட்டுமொத்தமாக 16% விளைவினைத் தந்திருக்கின்றன. பெரிய நிறுவனங்கள் 10% விளைவையும் கனடிய அரச முறிகள் 7% யும் திறைச்சேரி நோட்டுகள் 6% விளைவையும் தந்துள்ளன.

இந்த ஆய்வினைச் செய்வதற்கு 1200 நிறுவனங்களின் பங்கு விலைகளின் தரவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. தனித்தனியான நிறுவனங்களின் பங்கு விலைகள் வித்தியாசமாக இருந்தாலும் வித்தியாசமான விளைவுகளைத் தரலாம். ஒட்டுமொத்த சராசரி மேற்கண்ட விளைவுகளைத் தரும். இது தனித்தனி நிறுவனங்கள் இடரைப் (Risk) பொறுத்தது. இந்த சிறிய நிறுவனங்கள் இடர் நிறைந்தவை. தனித்தனியாக அவற்றைப் பார்க்கும் போது அவை 4% வீதத்திற்கும் 36%ற்கும் இடையிலான விளைவினைத் தந்துள்ளன. ஆனால் திறைசேரியின் நோட்டுக்கள் (Treasury bills) மிகவும் இடர் குறைந்தவையாக இருந்த போதிலும் 5% இலிருந்து 7% வரையிலேயே விளைவைத் தந்துள்ளது. இந்த விளைவுடன் உங்கள் பணத்தை இரட்டிப்பாக்க 20 வருடங்கள் ஆகும். ஆனால், 16% தருகின்றது. சிறிய நிறுவனங்களில் முதலிட்டிருந்தால் 5வருடங்களில் உங்கள் பணத்தை இரட்டிப்பாக்கி இருக்க முடியும்.

கடந்த காலம் எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்கும் என்பதைக் காட்டுகிறதா? காட்டும் என்பது ஓரளவுக்கு உண்மைதான். இந்த ஆய்வுள் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட 47 வருடங்களுள் பாரிய, சிறிய பொருளாதார பின்னடைவுகள் பெரிய, சிறிய பணவீக்கப் பிரச்சினைகள், அதிக குறைந்த வட்டி வீதக் காலங்கள், 1987 சந்தை வீழ்ச்சி, 2000 தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள் வீழ்ச்சி என்பனவும் அடங்கும்.

இந்த பண, பங்குச்சந்தைகளின் நடத்தை இன்றும் திரும்ப நடக்குமா? இது திரும்பவும் நடப்பதற்குத்தான் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். காலம் சென்ற John Templeton அவர்கள் இந்தத் தடவை இது வித்தியாசமானது என்பது மிகப் பெரிய வார்த்தை என்று கூறியுள்ளார்.

ஆனால் எதிர்காலத்தில் வரக்கூடிய விளைவுகள் கடந்த காலத்தை விடக் குறைவாக இருக்கலாம். கடந்த 20 வருடங்களில் சந்தைகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட புதிய தொழில்நுட்பங்களாலும், அரசாங்கங்கள் சட்டங்களைத் தளர்த்தியதாலும், மலிவாகக் கிடைத்த கடனினாலும் பொருளாதார நடவடிக்கை பல மடங்கு அதிகரித்தது. ஆனால், தற்போதைய அதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்து புதிய சட்டங்கள் கடன் பெறுவதை கொஞ்சம் இறுக்கலாம்.

கடன் வசதிகளைக் குறைப்பது பொருளாதார நடவடிக்கைகளைக் குறைக்கும். நிறுவனங்கள் பணம் பண்ணுவதைக் குறைக்கும். இது பங்குச் சந்தைகள் உயர்வதைக் குறைக்கும். ஆனால் பல்வேறு சொத்து வகை (Asset classes) விளைவுகளுள் இருந்த தொடர்பில் பெரிய மாற்றம் ஏதும் இருக்காது. மொத்தத்தில் பங்குச் சந்தை முதலீடுதான் சிறந்த முதலீடாக இருக்கும்.

பங்குச் சந்தை முதலீடுகள் வளர்ச்சியையும் லாபத்தில் பங்கையும் தருவன. ஆனால், முறிகளும் நோட்டுக்களும் தரும் வருமானத்தில் மாற்றம் எதுவும் இருக்காது. நிறுவனங்களின் பங்குகள் சரித்திர ரீதியாக மற்றைய முதலீடுகளை விட லாபம் கூடியவையாக இருந்த போதிலும் தற்போது அங்கு விளைவு மிகக் குறைவான நிலையில் இருக்கின்றது. அத்துடன் இனிவரும் காலத்தில் பணவீக்கத்தினால் அரச முறிகளினதும் நோட்டுக்களினதும் விளைவுகள் பாதிக்கப்படலாம்.

தற்போது அரசாங்கங்களினால் கொடுக்கப்படும் Bail out காரணமாக குறுகிய காலத்துள் நல்ல விளைவுகள் ஏற்படலாம். ஆனால் நீண்ட காலத்தில் பணவீக்கம் போன்ற தகாத விளைவுகளைத் தரும். பங்குச் சந்தையில் முதலிடுவது பணவீக்கம் எதிரான விளைவைத் தரும்.

தற்போது ஓய்வு காலத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருப்பவர்கள் Volatility குறைந்த நிறுவனங்களில் பங்குகளில் முதலிட வேண்டும். கூடுதலாக கூடிய Dividendsஐ தரக்கூடிய நிறுவனங்களில் முதலிட வேண்டும். இந்த நிறுவனங்கள் பொதுவாக Utilities, wealth management, consumer staples health care stocks என்பனவாகும்.

முறிகளுள் பணவீக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்ட முறிகள் (Inflationary bonds) Mutual fund I பார்க்கும் போது கூட உயர் வான Management Expence Ratio உள்ளவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். Exchange Traded founds (ETF) சிறந்தவையாகும். இவற்றுள்ளும் பலவகை உண்டு. தகுந்த ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

உயர்வான Price/Earning ratio கொண்ட பங்குகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கூடுதலாக நாம் நாளாந்தம் பாவிக்கும் பொருட்களை தயாரிக்கும் நிறுவனங்களின் பங்குகள் சிறந்தவையாகும். அவற்றை தெரியும் போதும் போட்டியில் முன்னுக்கு வரக்கூடிய நிறுவனங்களாக இருப்பதும் அவசியம்.

ஓய்வு பெறும் காலம் மனித வாழ்வில் ஒரு புள்ளி அதற்குப் பிறகும் 20 இலிருந்து 30 வருடங்கள் வாழ்வு இருக்கிறது. சேமித்த பணம் முடிந்த பின் வெறுங்கையுடன் வாழ முடியாது. இப்படி நீண்ட காலத்திற்கு பணத்தை பெருக்க சிறந்த வழி சிறந்த நிறுவனங்களின் பங்குகளில் முதலிடுவதே.

ஓய்வு காலத்தின் ஆரம்பத்தில் இருப்பவர்கள் கூடிய அளவு நிறுவனங்கள் பங்குகளில் முதலிடுவது நல்லது.

மற்றைய முதலீட்டாளர்களுக்கு இன்னும் நேரம் பிந்திவிடவில்லை. தற்போதைய நிலையில் பங்குச் சந்தைகள் உயர சந்தர்ப்பம் அதிகமே ஒழிய கீழே போக அல்ல. கூடுதலான தனிப்பட்ட முதலீட்டாளர்கள் கூடிய விலைக்கு வாங்கி குறைந்த விலைக்கு விற்பது வழக்கம். ஆனால் தற்போது சகல நடவடிக்கைகளையும் குறைத்து பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்

ஆனால், பங்குச்சந்தையில் இலவசமாக இலகுவாக எதையும் பெற்றுவிட முடியாது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கூடிய விளைவுகளுடன் கூடிய இடரும் இருக்கிறது என்பதை படித்துக் கொள்ள முடியும்.

maran@thaiveedu.com





Shan Thayaparan

Sales Representative

web:www.shan123.com

Email:shan123@rogers.com

Dir: 416-567-7675

"Right House is a Sweet Home"



பொங்கலோ பொங்கல்!!!!
2040ம்
இனிய தமிழ் புத்தாண்டு
வாழ்த்துக்கள்!!!!

Scarborough



$69,900

Pizza Store. Very Good Family Business. 40 Seats & 30 Years same name. Lot of possibilities Low Rent. $7000.00/week sales Excellent clientele base.

Scarborough



$229,900

Detached 3 Bedroom Bangalow on a Large Premium lot. Large Kitchen. Good Location. Close to 401,TTC, Schools & Shopping Good Value$$$$

Scaborough



$283,500

Power of Sale$$$. 10 Years old 3 B..rooms. Finished Basement. Full Brick House. Good Location. Close to 401,TTC, School Shops Good Value$$$$

Scarborough



$288,000

Power of Sale$$$. 4 Bedrooms Finished Basement. Ideal for first time buyers. Good Location. Close to401,TTC,School&Shops Good Value$$$$

Scarborough



$149,900

Why Rent? Bright spaciaus corner unit. Newly painted. Redy to move in. to 401,TTC, Schools, Shopping, Doctors"office. Ideal for Seniors or fist time buyers Good Value$$$$

Scarborough



$445,00

Less than 3 years, Mattamy Built. Full brick. Double Garage 4 Bedrooms with Lots of upgrades. Stainless Steel Appliances. Close 401,TTC, Shopping. Good time to buy. Priced for Quick sale

Markham



$439,900

Beautiful House in Markham. 2500 Sqf. 4Bedrooms with 5 pc. Master bedroom. Close to School Public Transit & Shopping. Good value in Markham. Priced for Quick Sale!!!!

GTA



$239,900

Business for Sale. Truck Stop Over 160 Truck parkings. Gas Station, Convenience Store, Restaurant & Truck Scale on a 8 Acres land. Lots of potential for a family Business.

Homelife GTA

Realty Inc. Brokerage

Bus: 416-321-6969 Fax: 416-321-6963

DIr:416-567-7675

Not Intend to solicit properties currently listed or Buyers under agreement



Looking for Mortgages.....

>First Mortgages
>2nd Mortgages
>Debt Consolidation

Call: 416-567-7675

Renters Zone.....

>Help Land Lords to find Good Tenants
>Employment, Credit & Reference Check
>Help Tenants to find good properties

email: shan123@rogers.com

அறியவில்லையானால் அறிந்துகொள்ளுங்கள் - கனடாவில் சில தகவல்கள்

பல வாகனங்கள் ஒன்றாக மோதிய விபத்துகளில் காப்புறுதி நட்ட ஈடு கோரல்?

(Pile up Collision)

பனிமழை பொழிந்து கனடாவின் காலநிலை என்பது மோசமாக மாறி, வீதிகளில் விபத்து கள் என்பது பரவலாக நடந்து கொண்டி-ருக்கும் மாதங்கள் இது! ஒரே நேரத்தில் பல வாகனங்களும் விபத்துகளுக்குள் சிக்கலாம்.

ஒருவர் அல்லது இருவரின் தப்புகள் வீதி யில் வாகனம் செலுத்தும் ஏனைய பலரையும் விபத்தில் அநியாயமாக சிக்கவைக்கும். ஒரே நேரத்தில் பல வாகனங்கள் வீதியில் மோதப்-பட்டு இருந்ததை வாழ்வில் எதிர்கொள்ளா விட்டாலும் அனுபவ ரீதியாக நேரடியாக வீதிகளிலும், தொலைகாட்சிகளிலும் பல தடவைகள் யாவரும் பார்த்து இருப்போம்.

இத்தகைய வீதி விபத்துகளில், விபத்துக்கு உள்ளான வாகனங்களுக்கு இடையே சரி? பிழை? என்பது எப்படி? எந்த அடிப்படையில் முடிவு பண்ணப்படுகின்றது? காப்புறுதி கம்ப-னிகளின் நட்டஈடு கொடுப்பனவுகள் என்பது எப்படியான வகையில் கொடுத்து தீர்க்கப்-படுகின்றது? அதுவே இங்கு இதுவரை அறியவில்லையானால் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய தகவல்களில் ஒன்று ஆகும்.

இங்கு கீழே தரப்பட்டுள்ள வீதியில் நடந்த விபத்து ஒன்றின் மாதிரி படத்தினை சற்று உற்று பாருங்கள். உதாரணமாக கனடாவின் அதிவேக தெருக்களில் பனிகள் சறுக்கும் காலங்களில் அநேகமாக நடக்கும் விபத்து-களின் மாதிரி வடிவம் ஆகும்.

ஒரே திசையினை நோக்கி போகும் இரண்டு, மூன்று பாதைகள்!

இங்கு மோதப்பட்டது ஒன்று! இரண்டு வாகனங்கள் அல்ல! பல வாகனங்கள்!

ஒன்றோடு ஒன்று சங்கிலி தொடராக இத்த-னை வாகனங்களும் மோதப்பட்ட நிலையில் உள்ளது. இதனை ஆங்கிலத்தில் 'Pile up Collision" என குறிப்பிடப்படுவதுண்டு.

இப்படியான நிலையில் விபத்தினை எதிர் கொண்டவர்கள் தங்கள் வாகனத்திற்குரிய பாதிப்புகளுக்காக தத்தமது காப்புறுதி கம்ப-னிகளை நட்டஈடு பெறுவதற்காக அணுகும் போது, காப்புறுதி கம்பனிகளின் சட்டங்கள் சரி? பிழை? என்பதனை எவ்வாறு எந்த அடிப்படையில் தீர்மானிக்கின்றது? இதுவே இங்கு உள்ள கேள்வியாகும்.

இக் குறிப்பிட்ட மாதிரி வடிவத்தில் உள்ள விபத்து தொடர்பாக ஒன்ராறியோ "வாகன காப்புறுதி சட்டத்தின் விபத்துகளின் முடிவி-னை தீர்மானிக்கும் சட்ட பிரிவு" (Accident Fault Determination Rules & Regulation of Ontario Automobile Insurance Act) ஆங்கிலத்தில் பின்வருமாறு வரையறை செய்கின்றது.

This section applies with respect to an Incident involving three or more Automobiles those are travelling in the same directions and the adjacent lanes (A file up)

For each collision between two Automobiles involved in the pile –up, the driver of each Automobile is 50% at the fault of the incident.

அதாவது ஒரே திசையினை நோக்கி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வாகனங்களுக்குள் தொடர்ச்சியாக உருவான இச் சங்கிலி தொடரான விபத்தில், தப்பு என்பது எந்த பக்கம்? என்பதனை கண்டு பிடிக்க முடியாத நிலைப்பாடு இவ் விபத்துக்களில் இருப்பதால், அனைவரிலும் சமமான தப்பாகவே முடிவு செய்யப்பட்டு, ஒவ்வொரு வாகன சாரதியிலும் 50% தப்பு (50% at fault) என குறிப்பிடப்படும்.

இவ் 50% தப்பு என குறிப்பிடப்படும்போது மறுதலையாக 50% தப்பு இல்லை எனவும் ஒரு வகையில் முடிவு செய்யப்படுகின்றது. இங்கு சட்டம் தரும் முடிவில் எவரும் ஒன்றும் செய்து கொள்ள முடியாது.

விபத்தும் நட்டஈடும்

இக் குறிப்பிட்ட விபத்தில் பாதிக்கப் பட்ட சகல வாகனங்களுக்கும், இவ் விபத்து தொடர்பான சட்டங்களின் அடிப்படையில் காப்புறுதி கம்பனிகள்

தகவல் தொடர் - 25

எந்த மாதிரியான வழிகளில் நட்ட ஈடுகளை கொடுத்து தீர்க்கின்றது என்று பார்ப்போம்.

சரி! இங்கு நட்டஈடு வழஙகல் எப்படி? என்ப தனை தீர்மானிக்க முன்பு கனடாவில் வாகன காப்புறுதி ஒப்பந்தத்தில் கட்டாயமாக வைத்திருக்க வேண்டிய அடிப்படை ஒப்பந்த பிரிவுகளை ஒரு முறை பார்ப்போம்.



பொறுப்பு காப்புறுதி ஒப்பந்த பிரிவு *(Third Party Liability Coverage)*

தங்களின் தவறுகளினால் ஏனையோரின் உடல், உடமைகள், வாகனங்களுக்கு ஏற்ப டும் ஆபத்துகளுக்கு வழங்கும் நட்டஈடுபிரிவு.

உடல் காயங்களுக்கான நட்டஈட்டு பிரிவு *(Accident Benefits)*

விபத்தின் போது தங்களுக்கும் தங்களுடன் வாகனத்தில் சேர்ந்து வந்தவர்களுக்கும் ஏற்படும் உடல் காயங்களுக்கு வழங்கும் நட்டஈட்டுப் பிரிவு

காப்புறுதியில்லாததும் அடையாளம் தெரியாது உள்ள வாகனங்களுடன் ஏற்பட்ட மோதலுக்கு நட்டஈட்டுப் பிரிவு (Uninsured and Unidentified Coverage)



சிவ பஞ்சலிங்கம்
- ஆயுட்காப்புறுதி பிரதிநிதி -

காப்புறுதியில்லாது அல்லது தலைமறை-வாகியுள்ள வாகனங்களோடு தங்களில் தப்பு இல்லாத நிலையில் ஏற்பட்ட விபத்தில் தங்களின் வாகனத்தில் உருவாகிய பாதிப்-புகளுக்கான நட்டஈட்டுப் பிரிவு (Uninsured and Unidentified Coverage)

தங்களில் தப்பு இல்லாத நிலையில் நட்டஈடுப் பிரிவு (Direct Property Compensation – No Fault Coverage)

தங்களில் தப்பு இல்லாத நிலையில் தங்க-ளின் வாகனத்திற்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளுக்கு வழங்கும் நட்டஈட்டுப் பிரிவு (Direct Property Compensation – No Fault Coverage)

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட நான்கும் கட்டாயம் பெற்று வைத்திருக்க வேண்டிய அடிப்படை காப்புறுதி ஒப்பந்த பிரிவுகள் (One way Basic Coverage) ஆகும். அது தவிர மேலதிகமாக விரும்பினால் சற்று அதிக பணம் கொடுத்து பெற்று வைத்திருக்கும் ஒப்பந்த பிரிவுகள் பின்வருமாறு!

40ம் பக்கம் பார்க்க...

மகப்பேற்றுக்குப் பின்னர் ஆண்களுக்கும் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது!

(Postpartum Depression in Men)



ஜீவா திசைராஜா

எல்லாச் செல்வங்களினுள்ளும் மனதிற்கு மகிழ்வைக் கொடுக்கக் கூடிய செல்வம் மழலைச் செல்வமே.

"குழலினிது யாழினிது என்பர் தம் மக்கள் மழலைச் சொல் கேளாதவர்"

என்பது திருவள்ளுவர் வாக்கு. எனினும் இம் மழலை பிறந்த பின்னர் அநேக குடும்பங்களில் கணவன் மனைவியருக்கிடையே பிரிவினை ஏற்படுவதை நாம் எமது அன்றாட வாழ்வில் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இவ்வாறு பிரிவினை ஏற்படுவதற்குக் காரணம் மழலை அல்ல. இதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றது. பொதுவில் குழந்தை பிறந்த பின்னர் குழந்தையின் தகப்பனுக்கும் தாயிற்கும் ஏற்படும் மன அழுத்தமே (Postpartum Depression) இவ்வாறான பிரிவினைக்கு முதற்காரணமாக இருக்கின்றது.

மகப்பேற்றின் பின் தந்தைக்கும் மனஅழுத்தம் ஏற்படுமா? என நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். பொதுவாக குழந்தை பிறந்த பின் தாயிற்கு மனநிலை சரியில்லை எனக் குற்றம் சாட்டுவதே வழக்கமாக இருக்கின்றது. இதனைக் காரணமாகக் கொண்டு குழந்தையை தாய் பராமரிக்க முடியாதவராக இருக்கின்றார் எனக் கூறி பிள்ளையை தாயிடம் இருந்து பிரித்து தாம் வைத்துக் கொள்ளும் கணவன் மாரையும் எமது தமிழ் மக்களிடையே நிறையவே காண முடிகின்றது. இந் நிலைமை பின்னர் விவாகரத்தில் முடிவதையும் பின்னர், குழந்தையை தம்முடனே வைத்துக் கொள்வதற்கும் (Custody) சென்று பார்ப்பதற்கும் (Visitation) தந்தையும் தாயும் நீதிமன்றம் வரை செல்வதையும் நாம் கண்டும் கேட்டும் இருக்கலாம்.

ஆனால் தற்போதைய ஆய்வுகளின்படி தகப்பன்மாரையும் இந்த மகப்பேறானது, மன அழுத்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த விடயம் 2008 வைகாசி மாதத்தில் அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தின் (American Psychological Association) வருடாந்தக் கூட்டத்தின்போது நடந்த வேலைப்பட்டறையில் (Workshop) கவனத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது.

1995-98இல் அவுஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்ண் நகரத்தில், ஆரோக்கியமான முதன்முறையாகக் கர்ப்பமடைந்த 322 தம்பதியினரிடம் 4 கட்டங்களாக நேர்முகம் காணப்பட்டது. இதில் ஒவ்வொரு துணைவரும் கர்ப்பகாலத்தின் நடுப்பகுதியிலும், இறுதிப் பகுதியிலும், குழந்தை பிறந்த ஆரம்பத்திலும், 4 மாதத்திற்குப் பின்புமாக நேர்முகம் காணப்பட்டனர். இந்த ஆய்வின்படி 20%மான தாய்மாரும், 12%மான தகப்பன்மாரும் கர்ப்பகாலத்தின் நடுப்பகுதியில் கணிசமானளவு மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்டதாக கண்டறியப்பட்டது. இவ்வாறான பாதிப்பு குழந்தை பிறந்த ஆரம்ப காலம் வரை தொடர்ந்திருந்தது.

மகப்பேற்றிற்குப் பின்னரான மனஅழுத்தத்திற்கான காரணிகள்

குறிப்பாக இளம் வயது தம்பதியினரிடையே,

பெண்களைப் பொறுத்தவரை

- கர்ப்பகாலத்தின்போது கணவருடனான திருப்திகரமற்ற உறவு
- பிரசவத்திற்குப் பின் உடலில் ஏற்படும் ஹோமோன் மாற்றங்கள்
- குழந்தை பிறந்த பின்பு ஆதரவின்மை என்பன

இந்த மன அழுத்தத்திற்கான காரணிகளாக இருந்தன.

ஆண்களைப் பொறுத்தவரை,

- கர்ப்பகாலத்தின்போது மனைவியுடனான திருப்திகரமற்ற உறவுகள்
- உடலுறவில் தோல்வியடைதல்
- வேலையின்மைப் பிரச்சனை
- பொருளாதார ரீதியிலான அழுத்தங்கள்
- குழந்தை பராமரிப்புக்கு அதிக செலவு ஏற்படுதல்
- மனைவியின் பெற்றோர் மற்றும் சகோதரர்கள், ஏனைய உறவினர்கள், நண்பர்களிடமிருந்தான ஆதரவும் குறைவாகக் காணப்பட்டமை
- ஏற்கனவே மனைவியிடமிருந்து கிடைத்த கவனம் தற்போது குழந்தைக்குச் செல்கின்றமை
- இரவு நேரங்களில் குழந்தையின் அழுகையால் தூக்கம் கலைந்து போதல்
- திடீரென ஏற்பட்ட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

என்பன மகப்பேற்றுக்குப் பின்னரான மன அழுத்தத்திற்கு காரணங்களாக இருந்தன.

களில் முன்பிருந்ததை விட அதிகமாக ஆண்கள் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்படக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் காணப்பட்டன. அத்துடன் அவர்களது துணைவர்களின்/மனைவியரின் மனஅழுத்தங்களும் சேர்ந்து இவர்களது மனஅழுத்த நிலைமைகள் மேலும் அதிகரிக்கக் காரணமாக இருந்தது (Areias, M.C., 1996, British Journal of Psychiatry)

மகப்பேற்றுக்குப் பின்னரான நிலைமை தொடர்பாக மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின்போது, குழந்தை பிறந்ததும் 6 கிழமையான தாய்மாரில் 27.5% மானோருக்கும், 6 மாதமான தாய்மாரில் 25.7% மானோருக்கும் மன அழுத்தம் காணப்பட்டதாக அறியப்பட்டதுடன் தகப்பன்மாரைப் பொறுத்தவரை 6 கிழமையான தகப்பன்மாரில் 9% மானோருக்கும் 6 மாதமான தகப்பன்மாரில் 5% மானோருக்கும் இந்த மனஅழுத்தம் காணப்பட்டது. அதாவது தந்தையரை விட தாய்மாருக்கு மனஅழுத்தம் அதிகமாக இருந்தது. முதற்தடவையாக தகப்பனாகியோரில் 10%மானோரும் தாயாகியோரில் 14%மானோரும் மனஅழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படுவதாக கிழக்கு வேர்ஜினியா பல்கலைக்கழகத்தின் துணைப் பேராசிரியர்



ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்குமிடையே மனஅழுத்தம் ஏற்படும் அளவு

பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களது உடலில் மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் ஏற்படும் ஹோமோன் மாற்றங்களால் ஏற்படும் மனஅழுத்த நிலைமையை விட (Premenstrual Depression) அதிகளவில் இந்த மகப்பேற்று மனஅழுத்தநிலை (Postpartum Depression) வேறுபடவில்லை என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஏற்கனவே இத்தகைய மனஅழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படக்கூடிய அபாயம் உள்ள பெண்களில்? வாசிப்போர் குழந்தை பிறப்பின் பின்னரான முதல் 3 மாதங்களின்போது (பாரதூரமான, சிறியளவிலான அல்லது இடையிடையேயான) மனஅழுத்தத்தினால் பாதிப்புக்கு உட்பட்டிருந்தார்கள் எனக் கண்டறியப்பட்டது.

இவ்வாறான மனஅழுத்தம் ஆண்களைப் பொறுத்தவரை 5%தை விடக் குறைவாகவே இருந்தது. குழந்தை பிறந்த அடுத்த 9 மாதங்

James.F.Paulson (Assistant Professor of Paediatrics at Eastern Virginia Medical School in Norfolk, Va) கூறுகிறார். அதே வேளை 3 வயதிற்கும் 5 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட வயதை உடைய பிள்ளைகள் உள்ள பெற்றோருக்கு இம் மனஅழுத்த வேறுபாடுகளில் அதிக வேறுபாடுகள் காணப்படவில்லை.

விளைவுகள் / அறிகுறிகள்

சில அறிகுறிகள் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஒரே மாதிரி தோன்றலாம். குறிப்பாக பிள்ளையிடமிருந்து உணர்வுரீதியாக பிரிவு அல்லது பின்வாங்குதல் (Emotional Disconnection or Withdrawal) இருவருக்குமே ஏற்படலாம்.

தாயிற்கு மனஅழுத்தம் ஏற்படும்போது காரணம் கூறமுடியாதபடியான துக்கம், அழுகை ஏற்படுவதுடன் உடல்நிலை தொடர்ந்து சீரற்றுப் போதல், மனஅழுத்தம் மேலும் அதிகரிக்கும் அபாயம் இருத்தல் போன்றவற்றை அவதானிக்கலாம்.

பெண்கள் தமது உணர்வை அழுகையின் மூலம் வெளிப்படுத்தித் தீர்வு காணும் அதே வேளை ஆண்கள் உடலியல்ரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும் பிள்ளையிடமிருந்து விலகுகிறார்கள்.

அத்துடன் மனஅழுத்தத்திற்குட்பட்ட தந்தைமார், மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்ட தாய்மாரை விட அதிகமாக அழிவை ஏற்படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இதனுள், அதிகமாக மதுபானம் அல்லது போதை மருந்து உட்கொள்ளல், கோபத்தை அதிகமாக வெளிக்காட்டல், முரண்பாடுகள் வாதப்பிரதிவாதங்களில் ஈடுபடல், கவனக் குறைவாக வாகனம் ஓட்டுதல், திருமணத்திற்கு புறம்பான உறவுகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றைக் கூறலாம். ஆண்கள் கூடுதலான நேரம் வேலைத்தலத்தில் இருக்க விரும்பி வீட்டில் இருக்கும் நேரத்தையும் குறைக்கின்றனர். ஏனைய அறிகுறிகளாக, மனஅழுத்தம் அல்லது துக்கமான மனநிலை, சந்தோஷமான விடயங்களில் ஆர்வம் குறைதல், நிறை குறைதல் அல்லது நிறை கூடுதல், அளவுக்கு அதிகமாக நித்திரை செய்தல் அல்லது நித்திரை செய்வதில் கஷ்டம், அமைதியற்ற தன்மை, அதிக களைப்படைதல், தான் ஒன்றுக்கும் உதவாதவன் என எண்ணுதல் அல்லது குற்ற மனப்பான்மை, மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாதமை, தற்கொலை அல்லது மரணத்தைப் பற்றி யோசித்தல், குழந்தை பிறந்த ஒரு சில நாட்களில் அல்லது ஒரு கிழமையில் இந்த மனஅழுத்தம் ஏற்பட்டு ஒரு வருடம் அல்லது அதற்கு மேலாக நீடிக்கலாம்.

குழந்தை பிறந்த பின் ஏற்படும் நிலைமைகளைச் சமாளிக்க முடியாததை வெளிப்படையாக தனது செயல்கள் மூலம் ஆண் வெளிப்படுத்தும் அதேவேளை தன்னில் தவறான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை உணரமுடியாதவருமாகிறார்.

தகப்பனுக்கு மன அழுத்தம் இருத்தல், பிற்காலத்தில் பிள்ளையின் நடத்தையில் பிரச்சனையை ஏற்படும் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்கின்றது என பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் பற்றிய ஆய்வின் முடிவு கூறுகின்றது. 8,431 தந்தையர், 11,833 பிள்ளைகள், 10,024 தாயார் உள்ளடங்கிய உளவியல் பரிசோதனைகள் மற்றும் வினாக்கொத்துக்களின் அடிப்படையில் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. இத்தரவுகள் ஓர் பிள்ளை பிறந்து 8 கிழமைகளின் பின்னர், 21 மாதங்களின் பின்னர், பிள்ளை 3 வயதாக இருக்கும் போதும் பெறப்பட்டது.

பிள்ளைகளின் நடத்தையில் தகப்பன்மாரின் மனஅழுத்தத்தின் தாக்கம் தாய்மாரின் மனஅழுத்தத்தின் தாக்கத்தை விட ஓரளவு அதிகமாக இருக்கும் என Paul Ramchandani, MD (Consultant in child and adolescent psychiatry at the University of Oxford, U.K) கூறுகிறார். தாய்மாரின் மனநிலையில் ஏற்படும் தாக்கங்கள் ஆண்பிள்ளைகளிலும் பெண்பிள்ளைகளிலும் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்ற போதிலும், தகப்பனின் மன அழுத்தமானது ஆண்பிள்ளைகளை மட்டுமே அதிகளவில் பாதிப்பதாக இருப்பதுடன் அதிக நடத்தை ரீதியான பிரச்சனைகளை அப்பிள்ளைகளில் ஏற்படுத்துகின்றது.

37ம் பக்கம் பார்க்க...

மகப்பேற்றுக்குப் பின்னர்...

36ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

குடும்பப் பிரச்சனை:

மகப்பேற்றுக்கு பின்னரான மனஅழுத்தம் ஓர் தாயின் பிரச்சனையல்லாது ஓர் குடும்ப பிரச்சனையாகும் என இனப்பெருக்க உளவியல் துறையின் இயக்குனரான Shari. J.Lusskin, M.D (Director of reproductive psychiatry at NYU school of Medicine) கூறுகிறார்.

"எல்லாத் தவறுகட்கும் பெண்களைக் குற்றம் சாட்டும் வழக்கம் இருக்கிறது. பெண்களுக்கு மட்டுமே மகப்பேற்றுக்கு பின்னர் மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதாகக் சமூகம் கூறுவதுடன் இவ்வாறு ஏற்பட்டாலும் இதனைக் கண்டறியவோ சிகிச்சை செய்யவோ, முடியாத நிலைக்கு சமுதாய அமைப்பு முறை வழி வகுக்கின்றது" என Luskin கூறுகிறார். தமது பிரச்சனைகளை, துக்கங்களை வெளியில் சொல்லக் கூடாது என எண்ணும் இளம் பெற்றோர் அதிகளவில் இருக்கின்றார்கள். இதனை வைத்தியரிடம் கூறி பரிகாரம் காண்பதில் தவறு எதுவும் இல்லை.

தாயிற்கும் தந்தைக்குமான சிகிச்சை

மனஅழுத்தமானது ஓர் மருத்துவ ரீதியான நிலையே ஒழிய ஒழுக்க முறைமை சார்ந்த நிலை அல்ல என Luskin கூறுகிறார். "குழந்தை பிறந்த பின்னர் உங்கள் மனநிலை எப்படி இருக்க வேண்டுமோ அப்படி இல்லாவிடின் அல்லது உங்கள் துணைவருடைய மனநிலை அசாதாரணமாக இருந்தால் உதவியை நாடுங்கள். அத்துடன் மிக விரைவாக இந்த உதவியை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் தாய், தகப்பன், பிள்ளை என குடும்பத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாரதூரமான பின்விளைவுகளைக் குறைக்க முடியும் என Luskin கூறுகிறார்.

ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் பிள்ளை மற்றும் இளம்பருவத்தினரின் உளச்சிகிச்சை ஆலோசகரான Paul Ramchandani இந்தப் பிரச்சனையை தனியே பெண்களின் பிரச்சனையாக எடுக்காது குடும்பப் பிரச்சனையாக எடுக்க வேண்டும் எனக் கூறுகிறார். முதற் தடவையாக தந்தையான ஒருவரின் மன அழுத்தத்தை முதலில் கண்டறிவது அவரது மனைவியே என ஆண்களின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான துறையில் நிபுணத்துவம் பெற்ற உளச் சிகிச்சையாளரான Berkly (California) கூறுகிறார்.

மகப்பேற்றின்போது தாயில் மட்டுமே கவனத்தைச் செலுத்துகிறோம். ஆனால், குடும்பம் முற்றிலுமாக நாம் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும் என Ramchandani கூறுகிறார். "குழந்தை பிறப்பென்பது ஓர் விநோதமான நிகழ்வாகும். ஆனால் முழுக் குடும்பத்திலும் அதிக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய தருணமும் இதுவேயாகும்" சிகிச்சை என்பதில் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்டவர் மட்டுமன்றி இரு பெற்றோருமே ஈடுபடுத்தப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டு வைத்தியரை நாடும்போது உங்கள் துணைவரின் உணர்வுகளைப் பற்றி அறிய அவரையும் வைத்தியரைச் சந்திக்கும்படி கூறுங்கள். ஒருவர் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்டிருக்கும்போது துணைவரும் மனஅழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் ஒருவருக்கு மற்றவர் உதவி செய்ய முடியாதவராகின்றனர். அவ்வாறு உதவி செய்யலாம் என எண்ணினால் அது திருப்திகரமானதாக அமையாது. எனவே இச் சந்தர்ப்பத்தில் தவறாது வைத்தியரின் உதவியை நாடுதல் அவசியமானதாகும்.

மகப்பேற்றிற்கு பின்னரான மனஅழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் ஆணுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது கடினமாகலாம். தனக்கு ஏதோ பிரச்சனை இருக்கிறது என அவர் உணர்ந்த போதும் அதனை ஏற்றுக்கொள்ள விருப்பமற்றவராக இருப்பார். அவருக்கு ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது என்பதை அவர் ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வதே முதலாவது தடை தாண்டலாகும். இத் தடையைத் தாண்டிய பின் செய்யக் கூடிய அநேக சிகிச்சைகள் உள்ளன. ஆனால் பெண்களுக்கான ஹோமோன் சிகிச்சையைப் போல் ஆண்களுக்கும் ஹோமோன் சிகிச்சை செய்வது பொருத்தமல்ல. ஆண்களுக்குரிய ஒரே ஒரு சிகிச்சை முறை ஆலோசனை வழங்கலேயாகும் (Counselling). ஆலோசனையுடன் மனஅழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளும் (Antidepressants) கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

மகப்பேற்றிற்குப் பின்னரான இத்தகைய மன அழுத்த நிலைக்கு சிகிச்சை செய்யாது போனால், இது பெற்றோருக்கு மட்டுமன்றி பிள்ளைக்குமே ஆபத்தானதாகலாம். இத்தகைய குடும்பங்களில் பிறக்கும் பிள்ளைகள் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்ட தகப்பனிடமிருந்து குறைந்த கவனத்தைப் பெறுவதோடு, உடலியல் மற்றும் உணர்வு ரீதியான பிரச்சனைகளை அதிகரித்த அளவில் கொண்டிருக்கக் கூடிய அபாயத்தையும் எதிர் நோக்குகிறார்கள்.

மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்ட பெற்றோர் தமது பிள்ளைகட்கு வாசித்தல், கதை சொல்லல், பாடல் சொல்லிக் கொடுத்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல் குறைவாகவே இருக்கின்றது. எனினும் தகப்பனின் நடத்தையே பிள்ளை பேசும்போது எத்தனை சொற்களைப் பயன் படுத்துகின்றது என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றது. தகப்பனின் நடத்தையானது, பிள்ளை 24 மாதமாகும் போது, பிள்ளையின் உள வளர்ச்சியை கடுமையாகப் பாதிக்கின்றது என Paulson கூறுகிறார்.

மனஅழுத்த நிலையிலிருந்து விடுதலை பெற சில குறிப்புகள்.

- வைத்தியசாலையினால் அனுசரணை வழங்கப்பட்டு வரும் பெற்றோருக்குரிய வகுப்புகளுக்கு (Hospital – Sponsored Parenting Classes) செல்லுதல்
- பிறக்கப் போகும் குழந்தை தொடர்பான செலவுகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது என நிதி அடிப்படையில் திட்டமிடல்
- பிள்ளை பராமரிப்பு தொடர்பாக கணவனும் மனைவியும் பொறுப்புக்களை பங்கிடல். உதாரணமாக: இரவு வேளைகளில் குழந்தைக்கான மாப்பால் (Formula) அல்லது ஏற்கனவே சேமித்து வைத்த தாய்ப்பாலை (Pumped breast milk) குழந்தைக்கு கொடுப்பதனை கணவன் பொறுப்பெடுத்தல்
- குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பாகவே திருமண அல்லது உறவுமுறை (Relationship) தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல்.
- ஒரு கிழமைக்கு ஒரு தடவை வீட்டு வேலைகட்கு உதவியாக ஒருவரை பணம் கொடுத்து அமர்த்துதல் அல்லது ஓர் குடும்ப அங்கத்தவரின் உதவியைப் பெறல்
- கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையிலான பாலியல் தொடர்பான உறவுகள் குழந்தை பிறப்பினால் மாற்றமடையும் என்பதையும் சாதாரண நிலைக்கு வர ஒரு வருடம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலம் எடுக்கலாம் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளல்
- மகப்பேற்றுக்கு பின்னரான மனஅழுத்தம் தொடர்பான தகவல்களைப் பெற்று அறிதல்.

www.postpartummen.com போன்ற இணையத் தளங்களில் இருந்து கருத்துக்களை அறிதல் என்பன புதிய தகப்பன்மாருக்கு உதவும்.

மூலம்: http://menshealth.suite101.com/article.cfm/post_partum_depression_in_men
http://psychcentral.com/blog/archives/2008/05/22/postpartum-depression-in-men/

jeeva@thaiveedu.com



மூளையின் வளர்ச்சிக்கு வயது ஒரு காரணமா?



ராஜ்மோகன் செல்லையா
- ஈட்டுக்கடன் பிரதிநிதி

வயது போய்விட்டது இனி எப்படி படிப்பது... வயது ஏற ஏற ஞாபகசக்தி குறைகின்ற து...

இளமையில் கல்வி சிலையில் எழுத்து... முதுமையில் கல்வி மணலில் எழுத்து...

இப்படி பலர் மூளையின் செயற்பாட்டை தமது வயதுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுவதை கேட்டிருப்போம். மூளையின் (Brain Memory) நினைவாற்றல் அல்லது மூளையின் செயல்திறன் அதிகரிப்புக்கு வயது ஒரு காரணமா? என்பது பற்றிய சில தகவல்கள் இக்கட்டுரையின் கருப்பொருளாக அமைகின்றது.

அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு தெரிந்த அனைத்து தகவல்களையும் சேகரித்து வைக்கும் ஒரு மிகப்பெரும் களஞ்சியமாக (Storage) எமது மூளை செயற்படுகின்றது. இந்த மூளையின் செயற்திறன் அடிப்படையிலேயே ஒரு மனிதனின் அறிவியல் மற்றும் முன்னேற்றங்கள் பெரிதும் தங்கியுள்ளது.

இளமைக் காலத்தில் அறிமுகமாகிய ஒரு நண்பரை சந்திக்கின்றோம். ஏதோ ஒரு மூலையில் அவரது முகம் அப்படியே பதிந்துள்ளதை உணருகின்றோம். ஆனாலும், தெளிவாக எதுவும் தென்படவில்லை. பின்னர் நாம் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தையோ அல்லது அவர் தொடர்பான ஒரு இடத்தையோ தொடர்புபடுத்தி, அவற்றை மீளாய்வு செய்ய முயன்று அவரை சரியாக அடையாளம் கண்டுகொள்கின்றோம். அதுமட்டுமல்லாமல் அவர் பற்றிய தொடர்ச்சியான பல விடயங்கள் எம் மூளையில் அடுத்தடுத்ததாக மீளாய்வு செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதையும் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

ஆனால், சில சமயங்களில் எவ்வளவோ பழகிய ஒருவரை அடியோடு மறந்தும் விடுகின்றோம். பல வழிகளில் எமது மூளையின் தகவல் சேமிப்பை மீளாய்வு செய்த போதும் அவர் பற்றிய பதிவுகளை திரும்பப் பெற முடிவதில்லை. இதற்குரிய முக்கிய காரணமாக கடந்த பல வருடமாக இவர் பற்றிய எந்தவிதமான விடயங்களையும் ஒரு முறையேனும் மீளாய்வு செய்யாததைக் கூறலாம். ஆனால் அவர் பற்றிய ஒரு சிறு தகவல் எமது மூளைக்கு கிடைக்கும்போது உடனடியாக அவரை அடையாளம் கண்டுகொண்டு மீளாய்வு செய்கின்றோம்.

ஒரு விடயத்தையோ அல்லது தகவலையோ மீளாய்வு செய்வதற்கு மூளையில் மூன்று படிமுறைகள் இடம்பெற வேண்டும்.

- தகவலை பதிவு செய்தல்
- தகவலை சேமித்து வைத்தல்
- தகவலை மீளாய்வு செய்தல்.

இந்த மூன்று விதமான படிமுறைகளில் ஏதாவது ஒன்று பாதிப்படையும் போது அந்த தகவலை நாம் இழந்துவிடுகின்றோம். இவ்வகையான பாதிப்புகள் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கு ஒவ்வொரு விதமாக வேறுபடுகின்றது. இந்த வேறுபாட்டுக்கான அடிப்படைக் காரணம் மூளையின் பயிற்சியே (Brain Fitness) தவிர வயது அல்ல என்கின்றார்கள் மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

பொதுவாக ஒரு மனிதனின் வளர்ச்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது எல்லையின் பின்னர் மூளையின் விருத்தி இறுதி நிலையை அடைவதாக பலராலும் நம்பப்படுகின்றது. ஆனால், மூளையின் விருத்திக்கு இறுதி நிலையே இல்லை என்பது இன்று மருத்துவ வட்டாரங்களில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு விடயம்.

> “மனிதரின் வளர்ச்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது எல்லையின் பின்னர் மூளையின் விருத்தி இறுதி நிலையை அடைவதாக பலராலும் நம்பப்படுகின்றது. ஆனால், மூளையின் விருத்திக்கு இறுதி நிலையே இல்லை என்பது இன்று மருத்துவ வட்டாரங்களில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு விடயம்.”

ஒரு மருத்துவ பேராசிரியர் ஒருவரின் மூளை, திடீரென ஏற்பட்ட ஒரு பாரிய மாரடைப்பினால் முழுமையாக சேதமடைந்து, பதிவு செய்யப்பட்டிருந்த அனைத்து தகவல்களையும் இழந்துவிடுகின்றது. பேராசிரியர் அனைத்து விடயங்களையும் மறந்து வெறுமையான ஒரு நிலைக்கு தள்ளப்பட்டார். அவரது மூளையில் பலத்த தாக்கம் ஏற்பட்டதாகவும் அவரது முதிர்ச்சியின் காரணமாக அவரது மூளையில் எதுவித மாற்றமும் ஏற்பட சாத்தியமில்லை என மருத்துவர்கள் கையை விரிக்கின்றனர்.

அந்த பேராசிரியரின் மகன் அப்போது மருத்துவபீட மாணவனாக இருந்தார். தந்தையின் இந்த பாரிய பரிதாப நிலையை அவனால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. எனவே தனது தந்தையை அமெரிக்காவில் இருந்து தான் மருத்துவம் படித்துக்கொண்டிருந்த மெக்சிகோவுக்கு அழைத்து செல்கின்றான். அங்கு சென்ற நாள் முதல் தனது தந்தைக்கு தகவல்களை ஒரு குழந்தைக்கு கற்றுக்கொடுப்பது போல் கற்றுக்கொடுக்கின்றான். பேராசிரியர் படிப்படியாக பல விடயங்களை அறிந்து சாதாரண நிலை அடைந்து தனது 77வது வயதில் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் மலையேறும் போது மீண்டும் மாரடைப்பு வந்து இறந்து போகின்றார்.

இவரது இறப்பை அடுத்து அவரது மூளை ஆழ்ந்த பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட்டது. அப்போதுதான் பேராசிரியரின் மூளையில் புதிய பகுதிகள் விருத்தி அடைந்துள்ளது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதனால் தான் அவர் சாதாரண நிலைக்கு திரும்பியதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டது. இதன் மூலம் மூளையானது ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு வயதிற்கு பின்னர் மாற்றம் அடையமாட்டாது என்ற கருத்துக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்பட்டு எந்த வயதிலும் மூளையில் விருத்தி ஏற்படலாம் என்று நிறுவப்பட்டது.

எனவே மூளையின் விருத்தி வயது வரம்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. அத்துடன் மூளைக்கு கொடுக்கும் பயிற்சிகளின் மூலம் எந்த வயதுடைய ஒருவரின் மூளையையும் பல மடங்கு செயல்திறன் உடையதாக மாற்ற முடியும்.

இன்று எத்தனையோ மூத்த அரசியல்வாதிகள், அறிஞர்கள் மற்றும் எத்தனையோ முதியவர்கள் அதிகளவு மூளை விருத்தி கொண்டவர்களாக காணப்படுவதற்கான முக்கிய காரணம் அவர்கள் தமது மூளையை பயன்படுத்தும் அளவாகும். மூளையின் செயற்பாட்டை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகரிக்கின்றோமோ அந்த அளவிற்கு அதன் விருத்தியும் அதிகரிக்கும். இதையே மூளையின் பயிற்சி என்கின்றார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

கல்லூரி ஒன்றிற்கு வந்திருந்த ஒரு ஆசிரியர் வகுப்பில் உள்ள அனைவரிடமும் ஒரு கேள்வி கேட்க சொன்னார். வகுப்பில் இருந்த 38 பேரின் கேள்விகளையும் கூர்ந்து கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். எல்லோரும் கேள்வி கேட்டு முடித்த பின்னர் 38 கேள்விகளையும் ஒவ்வொன்றாக சொல்லி பதிலையும் விளக்கினார். இது எப்படி சாத்தியம் என்று அவரிடம் ஒரு மாணவன் கேட்ட போது அதற்குரிய பதிலாக ஒவ்வொரு கேள்விகளையும் மாணவர்களுடைய உருவத்துடன் தொடர்பு படுத்தி மூளையில் பதிவு செய்து, சேமித்து வைத்து கேள்விகளை மீளாய்வு செய்ததாகவும் இது மூளையின் பயிற்சி மூலமாகவே சாத்தியமாகும் எனறும் குறிப்பிட்டார்.

ஒரு மனிதனின் மூளையின் விருத்தி பாதிக்கப்படும்போது அவனது அறிவு சிறிது சிறிதாக மழுங்கடிக்கப்பட ஆரம்பித்துவிடும். இதன் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடுவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குரிய பொறுப்பு எமது கைகளிலேயே உள்ளது. மூளையின் பயிற்சி மூலமாக மூளையின் செயற்திறனை அதிகரிக்க முடியும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள நிலையில் எமது அன்றாட கடமைகளை மூளையின் வளர்ச்சிக்குரிய சில பயிற்சிகளுடன் தொடர்பு படுத்தி வாழ்வியலை கடைப்பிடிப்போம் என்றால் அதுவே எமது முன்னேற்றத்திற்கான அடிப்படை அம்சமாக இருக்கும்.

மூளையின் வளர்ச்சிக்குரிய சில பயிற்சிகள்

- குறுக்கெழுத்துப்போட்டியில் பங்குபெறல்
- வாசிக்கும் பழக்கத்தை கொண்டிருத்தல்
- புதிய புதிய விடயங்களை அறிந்து அவற்றை ஆராய்தல்
- ஆழமாக சுவாசித்து மூளைக்கு புது சக்தியை வழங்குதல்
- அறிவுபூர்வமான யோசனைகளை பல கோணங்களில் சிந்தித்தல்
- நாளை செய்ய வேண்டிய விடயங்களை எழுதி மறுநாள் அவற்றை சரிபார்த்தல்
- பழைய நண்பர்கள் பற்றிய நினைவுகளை அடிக்கடி நினைவுபடுத்தல்
- நேர கட்டுப்பாட்டை விதித்து காரியங்களை செய்து முடித்தல்
- மற்றைய மொழிகளை கற்றுக் கொள்ளுதல்
- எழுத்துத் துறையில் அக்கறை காட்டுதல்
- இசைதுறையில் அக்கறைகாட்டுதல்
- விதவிதமான இசைகளை ரசித்தல்
- தேவையான அளவு நித்திரை கொள்ளுதல்
- Caffeine குறைந்த உணவுகளை உண்ணுதல்
- சீனியை உணவில் தவிர்த்தல்
- யோகா போன்ற உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- உங்கள் எண்ணங்களை விரிவுபடுத்துதல்
- பலருடன் பேசுவதை பழக்கப்படுத்துதல்
- நடத்தல்

40ம் பக்கம் பார்க்க...

மூளையின் வளர்ச்சி...

38ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

- உணவு முறைகளில் கவனம் செலுத்துதல்
- சிரித்தல்
- விளையாடுதல்
- Puzzles போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்
- உங்களை நீங்களே உற்சாகப்படுத்துதல்
- Stressகளை தகுந்த முறையில் கையாளுதல்
- அளவாக உண்ணுதல்
- ஆரோக்கியமான காலை உணவு உண்ணுதல்
- அளவாக Red wine பாவித்தல்
- கேள்விகளை வினவுதல்

இது போன்ற பல வழிகளில் எமது மூளையின் விருத்தியை நாம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். மூளையின் விருத்தி எம்மை முன்னேற்றமடைய வைக்கும் என்பதில் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும்.

எமது மூளையில் உள்ள நினைவாற்றல் (Memory) பகுதி அதன் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப ஐந்து பிரிவுகளாக பிரிக்கப்படுகின்றன. இந்த ஐந்து பிரிவுகளின் செயற்பாடுகளையும் அவை பாதிப்படைய ஆரம்பிக்கும் போது எவ்வகையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற விடயங்களை பார்ப்போம்.

Remote memory:

உங்களது மறக்க முடியாத சம்பவங்கள் இங்கே பதியப்பட்டிருக்கும். உதாரணமாக உங்கள் மகளின் திருமண நாள் அல்லது உங்களது வீட்டில் வந்து விழுந்து வெடித்த செல் இப்படி ஏதாவது முக்கியமான நிகழ்வுகள் இதில் பதிந்திருக்கும்.

இது போன்ற மறக்க முடியாத சம்பவங்களை உங்களால் ஞாபகப்படுத்த முடியாவிடில் இப்பகுதி சற்று பாதிப்படைந்திருப்பதாக கருத முடியும்.

உங்களிடம் உள்ள பழைய படங்களை அல்லது பழைய திரைப்படங்களை பார்த்து நினைவுகளை மீட்டுதல் மற்றும் அந்த காலத்தில் உங்களுடன் இருந்தவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அளவளாவுதல் போன்ற முறைகளில் இதை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

> “ மூளைக்கு கொடுக்கும் பயிற்சிகளின் மூலம் எந்த வயதுடைய ஒருவரின் மூளையையும் பல மடங்கு செயல்திறன் உடையதாக மாற்ற முடியும். ”

Procedural Memory:

உங்களது Physical skills இங்கே பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கும். விளையாட்டு, இசைக் கருவிகளின் பாவனை, சைக்கிள் ஓட்டுதல் Golf விளையாடுதல் போன்ற பல விடயங்கள் இங்கே பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கும்.

உங்களுக்கு தெரிந்த ஏதாவது விளையாட்டு அல்லது இசைக் கருவிகளின் உபயோகத்தை உங்களால் மறக்கப்பட்டிருந்தால் இந்த memory பாதிப்படைந்துள்ளதாக கருத முடியும்.

இதை தவிர்த்துக் கொள்ளவதற்கு உங்களுக்கு தெரிந்த மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களில் போதியளவு பயிற்சி எடுத்து அல்லது அவற்றை மீளாய்வு செய்து தக்கவைத்து கொள்ள வேண்டும்.

Semantic Memory:

இங்கே பொதுவான நடைமுறை தகவல்கள் பதியப்படுகின்றன. நாளாந்தம் அறியும் அதிகளவிலான தகவல்கள் இந்த வகை memoryஇல் பதியப்பட்டிருக்கும். நீங்கள் சந்திக்கும் மனிதர்களின் பெயர்கள் அல்லது பொருட்கள் மற்றும் தகவல்கள் என்பன இவற்றில் அடங்கும்.

உங்களது முக்கிய நண்பர்களின் பெயர்களையோ அல்லது அதிகமாக பயன்படும் பொருட்களின் பெயர்களையோ மறந்துவிட்டால் இந்த memory பாதிப்படைய ஆரம்பித்துள்ளதாக கருத முடியும்.

எப்படி இதை தவிர்க்கலாம்? நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்க விரும்பும் மனிதர்களின் அல்லது பொருட்களின் பெயர்களை இன்னொன்றுடன் தொடர்புபடுத்தி பதிய வைத்து மீளாய்வு செய்தல்.

Episodic Memory:

ஒரு கிழமை அல்லது சில நாட்களுக்கு முன் நடந்த நிகழ்வுகளின் தரவுகள் இங்கே பதியப்படுகின்றன. அண்மையில் பார்த்த படம், வாசித்த புத்தகம், ரசித்த joke போன்ற பல இவற்றில் அடங்கும்.

மேற்குறிப்பிட்ட தரவுகளை உங்களால் நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முடியாவிடில் அல்லது உங்கள் நண்பர் அழைத்த விருந்தை மறந்துவிடல் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இந்த memory பாதிப்படைந்துள்ளதாக கருத முடியும்.

இதை தவிர்ப்பதற்கு டைரி எழுதும் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கலாம். தேவையான இடங்களில் visual note களை எழுதி வைக்கலாம்.

Working Memory:

சில செக்கன்கள் அல்லது சில நிமிடங்களுக்கு முன்னர் இடம்பெற்ற விடயங்கள் இங்கே பதியப்படுகின்றன. Meetingஇல் கூறப்பட்ட விடயங்கள், எங்கே car keyயை வைத்தது போன்ற விடயங்கள் இதில் அடங்கும்.

எப்போது meetingஐ விட்டு வெளியில் வந்தவுடன் அங்கு கூறியவைகளை மறந்துவிடுகின்றீர்களோ அல்லது வீட்டின் கதவு பூட்டினோ என்ற சந்தேகம் வருகின்றதோ இவ்வகை memory பாதிப்பு எனக்கூறலாம்.

இதை தவிர்ப்பதற்கு ஒரு வேலையை முற்று முழுதாக முடித்த பின்னர் மற்ற வேலையை தொடருதல். உடனடியாகவே எல்லாவற்றையும் கவனித்து செயற்படுதல் போன்றவற்றை கூறலாம்.

Prospective Memory:

எதிர்காலத்தில் நடக்கவிருக்கும் விடயங்கள் மற்றும் Doctor appointments, bill payments, dinner schedule போன்ற விடயங்கள் இங்கே பதியப்படுகின்றன.

எப்போது உங்களால் அடுத்த கிழமைக்கு உரிய appointmentsகளை சரியாக ஞாபகப் படுத்த முடியாது விட்டால் இதில் பாதிப்பு எனக்கூறலாம்.

உங்களுக்குரிய appointmentsகளை Day timer, MS outlook calendar, Black Berry மற்றும் appointment book போன்றவற்றில் பதிவு செய்வதன் மூலம் இதை தவிர்க்கலாம். To-do-listஐ தயாரிப்படுத்துதல் போன்றவையும் உதவிபுரியும்.

rmohan@thaiveedu.com

■ ■ ■

பல வாகனங்கள் ஒன்...

35ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

மோதல் பிரிவு (Collision Coverage)
தங்களின் தப்பு காரணமாக, தங்கள் வாகனத்தின் பாதிப்புகளுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளுக்கான நட்டஈட்டு பிரிவு

மோதல், விபத்து என இல்லாது தங்களின் வாகனங்களின் பாதுகாப்புகளுக்கு ஏற்படும் இழப்புகளுக்கு வழங்கும் நட்டஈட்டு பிரிவு (Comprehensive Coverage)
(திருட்டு, தீப்பற்றுதல், கண்ணாடிகள் உடைதல், இயற்கையின் அழிவுகளினால் வரும் பாதிப்புகளை இங்கு குறிப்பிடலாம்).

சரி! இங்கு விபத்துக்கு உள்ளானவர்கள் தத்தமது காப்புறுதி கம்பனிகளுக்கு மனு செய்து நட்டஈடு பெற முயலும்போது எந்த பிரிவுகளில் இருந்து நட்டஈடு பெறலாம்?

தங்கள் தங்கள் வாகனங்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளுக்கான செலவில் அரைவாசி பணத்தினையே செலவில்லாத காப்புறுதி பிரிவு (No Cost Claim Section) என அடிப்படை காப்புறுதியில் நான்காவதாக குறிப்பிடும் அதாவது “தங்களில் தப்பு இல்லாத நிலையில் தங்களின் வாகனத்திற்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளுக்கு வழங்கும் நட்டஈட்டு பிரிவு” (No Fault Coverage) பகுதியில் இருந்து பெறலாம். ஏனெனில் இங்கு நடந்த விபத்தில் 50% தப்பு, 50% தப்பு இல்லை. இங்கு தப்பு இல்லாத விகிதத்திற்கு மட்டும் இப் பிரிவில் இருந்து நட்டஈடு பெறலாம். (இவ் விபத்தில் இருந்து நட்டஈடு பெற்றால் பின்னர் வாகனத்தின் கட்டுப்பணம் இந் நட்டஈடு கோரிய காரணத்திற்காக அதிகரிக்க மாட்டாது).

இங்கு இப்பிரிவில் இருந்து அரைவாசி செலவுக்கு நட்ட ஈடு பெற்றால் மிகுதி அரை வாசி செலவுக்கு எங்கே போவது?

“மோதல் பிரிவு” (Collision Coverage) என்ற பிரிவு மேலதிகமாக பெற்று வைத்திருந்தால் அப் பிரிவில் இருந்து நட்டஈடு மிகுதி அரை வாசி செலவுக்கும் பெறலாம். (இப் பிரிவில் இருந்து நட்டஈடு பெறும்போது வாகன காப்புறுதியின் விலை பின்னர் அதிகரிப்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று)

அதாவது, உதாரணமாக வாகனத்திற்கு ஏற்பட்ட மொத்த திருத்த செலவு $5000 என இருந்தால், தப்பு இல்லாத பிரிவில் இருந்து $2500 உம் மேலதிக மோதல் பிரிவில் இருந்து $2500 உம் வழங்கப்படும்.

இவ் இரு பிரிவுகளிலும் தங்களின் கொடுப்பனவு (Deductible) என ஒரு $300 டொலரோ அல்லது $500 டொலரோ குறிப்பிட்டு இருந்தால் அதனை கழித்துக் கொண்டே நட்டஈட்டினை வழங்குவார்கள் என்பதும் இங்கு கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விடயமாகும்.

சில நேரங்களில் இம் “மோதல் பிரிவு” (Collision) என்பதும் மேலதிகமாக இல்லாது அடிப்படை காப்புறுதி மட்டுமே இருந்தால் (One way Coverage) விபத்தில் ஏற்பட்ட செலவில் அரைவாசி தொகையினை சொந்த பணத்தில் இருந்து செலவழிப்பது தவிர்க்க முடியாது போய்விடும்.

இங்கு விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர் காப்புறுதி கம்பனியில் நட்டஈடு கோரலுக்கு என போகும் போது இச் சம்பவங்கள், நட்டஈடு கோரிய தொகைகள் யாவும் பதிவில் போய் விடுவதுடன் விபத்தில் 50% தப்பு (50% at fault) என்பதும் பதிவாகி விடும். இப் பதிவுகள் மீண்டும் வாகன காப்புறுதியினை புதுப்பிக்கும் போது விலையினை அதிகரிக்க பண்ணுவதில் இருந்து தடுக்க முடியாமல் போய் விடும்.

இக் குறிப்பிடப்பட்ட மாதிரி விபத்து!

இதில் இருந்து காப்புறுதி கம்பனிகளின் நட்டஈடு வழங்கல் முறையில் எதிர்கொள்ளும் பாதிப்பு!

விபத்து தொடர்பாக பதிவுகளில் போகும் போது அது தொடர்ந்து விலையினை அதிகரிக்கும் தவிர்க்க முடியாத நிலைமை!

இவைகளில் இருந்து புலப்படும் ஒரு உண்மை யாதெனில் வீதிகளில் உருவாகும் விபத்துகளில் ஒரு நிரபராதி கூட சில நேரங்களில் பாதிப்புகளையும் அசௌகரியத்தினையும் எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலைமை உருவாகுவதில் இருந்து தப்ப முடியாது என்பதாகும்.

Rules for Automobiles Travelling in the Same Direction in Adjacent Lane

This section applies with respect to an incident involving three or more automobiles that are travelling in the same direction and in adjacent lanes (a ‘pile- up’).

For each collision between two automobiles involved in the pile-up, the driver of each automobile is 50 per cent at fault for the incident.

sivapunch@thaiveedu.com

■ ■ ■

உடல் எடையைக் குறைக்கும் காளான்

அதிக அளவில் காளான்களை சாப்பிடுவதால் உடல் எடை அதிகரிப்பது தடுக்கப்படும். தவிர, குண்டாக இருப்பவர்கள் காளான்களை சாப்பிடுவதால், அது சிறந்த சிகிச்சையாக அமையும் என்று ஆய்வு ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

டாக்டர் செஸ்கின் தலைமையில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், அதிக சக்தி கொண்ட உணவை எடுத்துக் கொள்வதைக் காட்டிலும் குறைந்த சக்தியை அளிக்கக்கூடிய காளான் போன்ற உணவு வகைகளை சாப்பிடுவதால் உடல் குண்டாவதை தவிர்க்க முடியும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

சுமார் 4 நாட்களுக்கு மாட்டிறைச்சி அல்லது காளான்களை பலருக்கு உணவாக அளித்து இந்த ஆய்வு நடத்தப்பட்டது.

உணவில் கலோரி அடிப்படையில் காளான்களையும், இறைச்சி உணவையும் அளித்து நடத்திய சோதனையின் அடிப்படையில் காளான் உணவு வகைகளால் உடல் எடை குறைந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

எனவே மெலிவாக இருக்க விரும்புவோரே! அதிக அளவு காளான் உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள்.

■ ■ ■

கீரை உணவு வகைகள்

கொத்தமல்லிக் கீரை

பழமொழி உண்டு. "கீரைக் கடைக்கும் எதிர்க் கடை வேண்டும்" என்பது அது. "கடைக்கும்" என்ற வார்த்தையில் உள்ள அழுத்தம் கீரைக் கடையைவிடச் சிறிய அல்லது தாழ்வான கடை வேறெதுவும் இல்லை என்று சொல்லாமல் சொல்கிறது. கீரையை இலை தழை மரணகுழை என்று தவிர்ப்பாரும் உளர்.

கீரை வகைகளை சுலபமாகப் பயிரிடலாம் என்பதால் சிலர் அதனை ஏழைகளின் உணவு என்றும் கருதுகின்றனர் ஆனால், அது ஓர் எளிமையான சிறந்த உணவு.

கீரையைப் பற்றி ஔவையார் கூறிய உயர் வான கருத்தைப் பார்க்கலாமா? ஒரு தடவை ஔவையார் ஒரு கிராமத்துக்குச் சென்றிருந்தார். அங்கே ஓர் இளம் பெண் ஔவை யாருக்கு உணவு கொடுக்க விரும்பினாள். ஆனால் அடகுக் கீரை மட்டும்தான் கையில் இருந்தது. அதனால் அடகுக்கீரையை அவித்துக் கடைந்து அதனுடன் சோற்றைப் பரிமாறினாள். அந்தப் பெண் அன்புடன் உபசரித்துப் பரிமாறிய அடகுக்கீரையும் சோறும் ஔவையாரின் இதயத்தில் அமுதமாக இறங்கியது. அப்போது ஔவையார் பாடிய பாடல் இது.

வெய்தாய் நறுவிதாய் வேண்டளவும் தின்பதாய்
நெய்தா னளாவி நிறையிட்டுப் - பொய்யே
அடகென்று சொல்லி அமுதத்தை யிட்டாள்
கடகம் செறிந்தகை யாள்.

"சூடானதாய், விரும்ப வைக்கும் நல்ல மணமுடையதாய் நெய்யில் பிசைந்ததாய் வயிறும் மனமும் நிறையும்படியான அமுதத் தைப் பரிமாறிவிட்டுக் கீரையென்று பொற் காப்புகளை அணிந்த கைகளையுடைய இந்தப் பெண் பொய் சொன்னாளே" என்று ஔவையாரின் ஆதங்கம் இந்தப் பாடலில் பரவியுள்ளது. சில நூல்களில் கடைசி அடி "கடகஞ் செறியாதோ கைக்கு" என்று வரும். அடகுக் கீரைக்கு இத்தனை சிறப்பா? இப்படி ஒரு வாழ்த்தா?

கீரைவகைகளில் சிறப்பான மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. கீரை உணவு அனைவருக்கும் ஏற்றது. செயற்கையான சத்துணவு மாத்திரைகளிலும் பார்க்க, இயற்கையாக வளரும் கீரை வகைகளை உணவுகளில் சேர்த்து நமக்குத் தேவையான உயிர்ச் சத்துக்களை இயல்பாகவே பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதனால் எந்தவிதமான பக்க விளைவுகளும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. கீரை வகைகளை எவ்வளவு

கீரை உணவு - 2

சாப்பிடுகின்றோமோ அவ்வளவு உடல் நலம் மேம்படும்.

நாங்கள் பயன்படுத்தும் கீரை வகைகளில் மேலும் சில வருமாறு: கொத்தமல்லிக் கீரை, குப்பைமேனிக் கீரை, குமுட்டிக் கீரை, குல்லைக் கீரை, குறிஞ்சாக் கீரை, கொயலாக் கீரை, கோவைக் கீரை. எனப் பல கீரைகள்.

நாம் அடுத்ததாகக் கொத்தமல்லிக் கீரையைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

கொத்தமல்லியா? கொத்துமல்லியா? சரி என்று இணையதளத்தில் ஒரு விவாதம் நடந்தது. இலக்கிய இலக்கண ஆதாரங்களை எல்லாம் எடுத்து வைத்தார்கள். பின்னர் கொத்தமல்லிதான் வாய்க்கு வசதியாக வழக்கில் வந்துவிட்டது என்று வாளாவிருந்து விட்டார்கள்

கொத்தமல்லியின் இளஞ்செடிகளையே கொத்தமல்லிக் கீரை என்று அழைக்கிறோம். இதனைத் 'தனியா' என்றும் சிலர் தனியா(க) அழைப்பதுண்டு. கொத்தமல்லி மத்திய தரைக் கடல் பகுதிகளைச் சார்ந்த ஒரு பயிராகும். பொதுவாக ஆசிய, ஆபிரிக்க, மத்திய ஐரோப்பிய நாடுகளில் பயிரடப்படும். ஆனால் அதிக அளவில் பயிரிடப்படுவதும் பயன்படுத்தப்படுவதும் இந்தியாவில்தான். இந்தியாவில் விளையும் கொத்த மல்லி தான் அளவில் பெரியதாகவும் தரத்தில் உயர்ந்த தாகவும் இருக்கின்றது.

இன்றைக்குப் பல நாடுகளிருந்தும் புலம் பெயர்ந்த மக்கள், பல உலக நாடுகளில் பெரும் தொகையாக வாழ்கிறார்கள். அவர்களின் தேவைகளுக்காக கொத்தமல்லி போன்ற பல பயிர்கள் அநேக மேற்கத்தைய நாடுகடுளிலும் பயிரிடப்படுகின்றன. கனடாவில் 2006இல் 9400 தொன் கொத்தமல்லி விளைந்து 5300 தொன் ஏற்றுமதியானது. ஆனால் 2007இல் ஏற்றுமதியானதே 9300 தொன்.

கொத்தமல்லிச் செடிகளில் இரண்டு வகையானவை இருக்கின்றன. ஒன்றில் தண்டு பச்சையாகவும், பூ வெள்ளை நிறமாகவும் இருக்கும். மற்றொன்றில் தண்டு பழுப்பு நிறமாகவும் பூவும் சிறிது பழுப்பு நிறமாகவும் இருக்கும்.

கொத்தமல்லிச் செடி மெதுவாக ஒன்று அல்லது இரண்டு அடி உயரம்வரை வளரும், இது மூன்று மாதங்களில் பூத்துக் காய்க்கும். செடி பூத்த பின்னர் இலை முற்றி நார்த் தன்மை அடைந்துவிடும். அந்தப் பருவத்தில் இலையை உணவுக்குப் பயன்படுத்த முடியாது. கொத்தமல்லிச் செடியின் காய் மிகவும் சிறிதாக இருப்பதால் இதனையே கொத்த மல்லி விதை என்கிறோம். ஆங்கிலத்தில் கூட Coriander seeds என்று தான் அழைக்கிறார்கள். ஆனால் இந்தக் காயை உடைத்தால் அதனுள்ளே கடுகிலும் சிறிதான விதைகள் இருக்கும். கொத்தமல்லிச் செடியைப் பயிரிடும் பொழுது காயை உடைத்துத்தான் விதைப்பார்கள்.

இந்தக் கொத்தமல்லிக் கீரை நல்ல மணமும் சிறிது உறைப்பும் உடையது. இதன் வாசனைக்காகவே பல உணவுப் பொருட்களுடனும் சேர்க்கப்படுகிறது. இந்தக் கீரையில் வைட்டமின் ஏ இருக்கின்றது. நாளாந்தம் கொத்தமல்லிக் கீரையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் கண் பார்வை மங்காது என்பர். அத்துடன் வாதநோய், பித்த நோய், காய்ச்சல் தீரும். தாது விருத்தி உண்டாகும். சாதாரணமாக இந்தக் கீரையைப் பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம்.

இந்தக் கட்டுரைத் தொடரில் கூறப்பட்ட விடயங்களில் அனேகமானவை பலரின் அனுபவக் குறிப்புகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை. கை வைத்தியம், வீட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம் என்று சொல்லிக் கொண்டு தலைமுறை தலைமுறையாகக் கேள்வி ஞானத்தால் வழங்கி வந்த மருத்துவ முறைகள் பல இருக்கின்றன. தடிமன் காய்ச்சல் வந்தவுடன் கொத்தமல்லியை அவித்துக் குடிக்கும் வழக்கம் இன்றும் இருக்கிறது. இந்தக் கொத்தமல்லிக் குடிநீரையும் ஒரு கைமருந்து என்று சொல்வார்கள். தடிமன், காய்ச்சல் மட்டு மல்லாமல் மூட்டு வலிகள்,



உணவு செமிபாட்டின்மை, பசியின்மை போன்ற பல பிரச்சினைகளைக் கொத்தமல்லி தீர்க்கிறது.

கொத்தமல்லிக் கீரையின் சாற்றை எடுத்து அதில் கொம்பு மஞ்சளை அரைத்து முகத்தில் ஏற்படும் பருக்கள் கட்டிகள் மீது பூசி வந்தால், பருக்கள் மறைந்து முகம் பளபளப்பாகும். கொத்தமல்லிச் சாற்றுடன் சிறிது கர்ப்பூரம் கலந்து தடவினால் தலைவலி சுகமாகும். கொத்தமல்லி இலைகளை எண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம் கட்டிகளுக்குக் கட்டினால் வீக்கம் கரைந்து போகும் கட்டிகள் பருத்து உடையும். கொத்தமல்லிச் சாற்றைத் தேனோடு கலந்து சாப்பிட்டுவர இரத்தத்தில் ஏற்பட்ட பித்த நோய் குணமாகும். கொத்தமல்லிக் கீரையை அவித்து, அந்த நீரில் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தி வந்தால் உடல் சூடு நீங்கும். உணவு செமிபாடாகும்.



உதயணன்

வாய் துர்நாற்றம் உள்ளவர்கள் தினமும் கொத்தமல்லி இலையை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் துர்நாற்றம் போகும். கொத்தமல்லிக் கீரையின் சாற்றை அம்மை, புண் போன்றவற்றின் தழும்புகளின் மேல் தடவி வந்தால் அவற்றின் நிறம் தோலோடு பொருந்துவது போல மாறிவரும்.

மேலும், தாது பலமின்மை, குளிர்சுரம், உடல் சூடு, அதிக பித்தம், அதிக தாகம், செமிபாட்டின்மை, வாந்தி, பொருமல், ஏப்பம், பசியின்மை ஆகியவற்றுக்கும் கொத்தமல்லி பயன்படும். நாட்பட்ட நோய்களானால், ஒரு வைத்தியரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு இத்தகைய கீரைகள், சரக்குகள், மூலிகைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கொத்தமல்லிக் கீரையில் உப்பு, புளி, காரம் சேர்த்துத் துவையல் செய்து தாளித்துச் சோற்றுடன் நெய் விட்டுச் சாப்பிடலாம். இக்கீரையை பருப்புடன் சேர்த்துப் பாகப்படி



வேக வைத்துச் சோற்றுடன் நெய் விட்டுச் சாப்பிடலாம். இளம் கொழுந்தில் பச்சடி செய்யலாம். வாசனைக்காகக் குழம்பு, மிளகு ரசம் போன்ற உணவு வகைகளில் சேர்க்கலாம். வாசனைக்காகவும் சுவைக்காகவும் தோசை, இட்லி, அடை போன்ற மாப் பண்டங்களிலும் சேர்க்கலாம்.

கொத்தமல்லிக் கீரையில் அதிக அளவு இரும்புச் சத்தும் வைட்டமின் "சீ" யும் காணப்படுகிறது. மொத்தத்தில், கொத்த மல்லிக் கீரை எழுபது விழுக்காடு உணவுக்கு ஏற்றதாக அமைந்திருக்கிறது. இவற்றில் 86.3% நீரும், 3.3% புரதச் சத்தும், 0.6% தாதுப்புகளும், 1.2% நார்ச்சத்தும், 6.3% மாச்சத்தும் இருக்கின்றது.

தொடரும் ...!

uthayanan@thaiveedu.com





Your life.
Your career.
Your call.

If you're looking for a career that offers the potential for financial success and have the drive, discipline, energy, and self-confidence to run your own business, then consider becoming a Sun Life Financial advisor. Contact us to learn more about this rewarding career opportunity.



Chandran Rasalingam
Sales Manager
Bus 416-412-0401 ext 305
Cell 416-909-0400
Fax 416-412-1438
gnanachandran.rasalingam@sunlife.com

2075 Kennedy Road, Suite 1300
Scarborough ON M1T 3V3

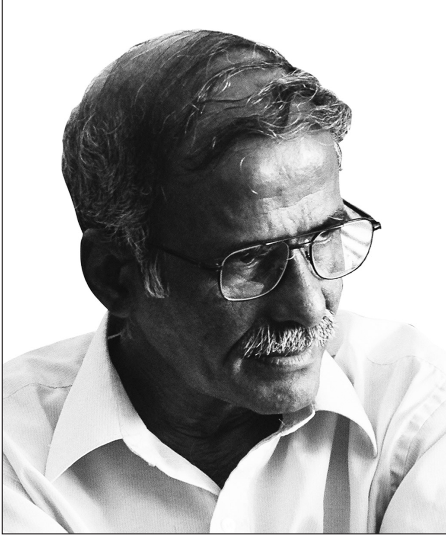
Sun Life Financial

'பொறியில் அகப்பட்ட தேசம்'

மு.பொ.வின் கவிதை நூல் மூலம் சர்வதேசியமாய் விரிந்த தமிழ்க் கவிதைப் பரப்பு



2002 இல் வெளிவந்த மு.பொ.வின் நீண்ட கவிதை நூலான 'பொறியிலகப்பட்ட தேசம்', அது வெளிவந்த காலத்திலேயே பலத்த எதிர் அல்லது சார்பு விமர்சனங்களை எதிர் கொண்டிருந்தது. அமெரிக்காவின் வர்த்தக வலயமான இரட்டைக் கோபுரங்களின் தகர்வின் உடனடிப் பின்னாக வெளிவந்த நூல் என்ற வகையில் இதன் வரவும், இது முன்வைத்த கருத்துக்களும் மிகமுக்கியமானவையாக இருந்தன. அந்த இரட்டைக் கோபுரங்களின் தகர்வின் பின் கடந்தோடிய இத்தனை ஆண்டுகளில் தகர்ப்பு விளைத்த அரசியலின் பயங்கரவாதங்களையே உலகத்தின் மய்ய அரசியல் நிகழ்வுகளாக இந்த உலகம் கண்டுவந்துகொண்டிருந்தது.



2008இல் ஏற்பட்ட உலகப் பொருளாதார நெருக்கடியை இந்தக் கலம்பகங்களின் ஒட்டுமொத்தமான விளைச்சல் எனலாம். இதன் சார்புநிலை நாடுகள்கூட இந்தப் பொருளாதாரச் சிக்கலில் ஆழமாகச் சிக்குண்டுபோயுள்ளதை நிதர்சனம் தெரிவிக்கிறது. இப்போது 'பொறியிலகப்பட்ட தேசம்' காலகாலத்துக்கும் தமிழ்க் கவிதையுலகில் நினைக்கப்பெறும் தகவுடையதாகியிருக்கிறது.

நியூயோர்க் உலக வர்த்தக மய்யமான இரட்டைக் கோபுரங்கள் தகர்க்கப்பட்ட நிகழ்வு குறித்து ழீன் போத்ரியா பின்வருமாறு எழுதினார்: 'நிகழ்வுகள் தொழிற்படத் தொடங்கிவிட்டன. நம்முன் இருப்பது முழுமுதலான ஒரு நிகழ்வு. அனைத்து நிகழ்வுகளுக்கும் ஊற்றாக அமையும் ஒரு நிகழ்வு. இதுவரை நடைபெற்றிராத அனைத்து நிகழ்வுகளையும் தன்னுள் கொண்டிருக்கும் தூய்மையான ஒரு நிகழ்வு.' மேலும் அவர் தொடர்ந்து, 'வரலாற்றின், அதிகாரத்தின் விளையாட்டு முழுவதும் இந்த நிகழ்வினால் பாதிக்கப்பட்டுவிட்டது' என எழுதினார்.

அந்தப் பாதிப்பின் ஒருமுகத் தோற்றம்தான் இன்றைய உலக பொருளாதார நெருக்கடி. இவற்றையெல்லாம் பார்க்கிறபோது, ஒரு தேசம் தன் செய்கையினாலேயே ஒரு பொறியில் அகப்பட்டுவிட்ட தன்மை தெளிவாய்ப் புரியும். இதை முன்னறிவிக்கும் தமிழ்க் கவிதைப் பிரமாண்டம்தான் 'பொறியில் அகப்பட்ட தேசம்' கவிதை.

கவிதைப் படைப்பொன்று அறிவார்த்தமாக அணுகப்படக்கூடாதது என்பார்கள். அதுபோல அப்படைப்பு முயற்சியும் அவ்வண்ணம் அமையக்கூடாது. ஆனால் 'பொறியில் அகப்பட்ட தேசம்' அறிவார்த்தமாய் அணுகப்படாவிட்டால் கவிதையாய்த் தெரியாது என்பது இங்கே முக்கியம்.

இக் கவிதையை எப்போதும் நினைவுகொள்ள முடியுமாயினும், இதன் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு அண்மையில் லண்டனில் நூலாக வெளிவந்திருப்பதனை ஒட்டி ஆழமாக நினைக்க நேர்ந்தது. A Country Entrapped என்ற தலைப்பில் வெளியாகியிருக்கும் நூலில் இரண்டு நீள்கவிதைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று தமிழில் வெளியாகிய 'பொறியிலகப்பட்ட தேசத்தின் ஆங்கில மொழியாக்கம். மற்றது, A Song of Liberated Zone என்ற கவிஞராலேயே ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பெற்ற கவிதை.

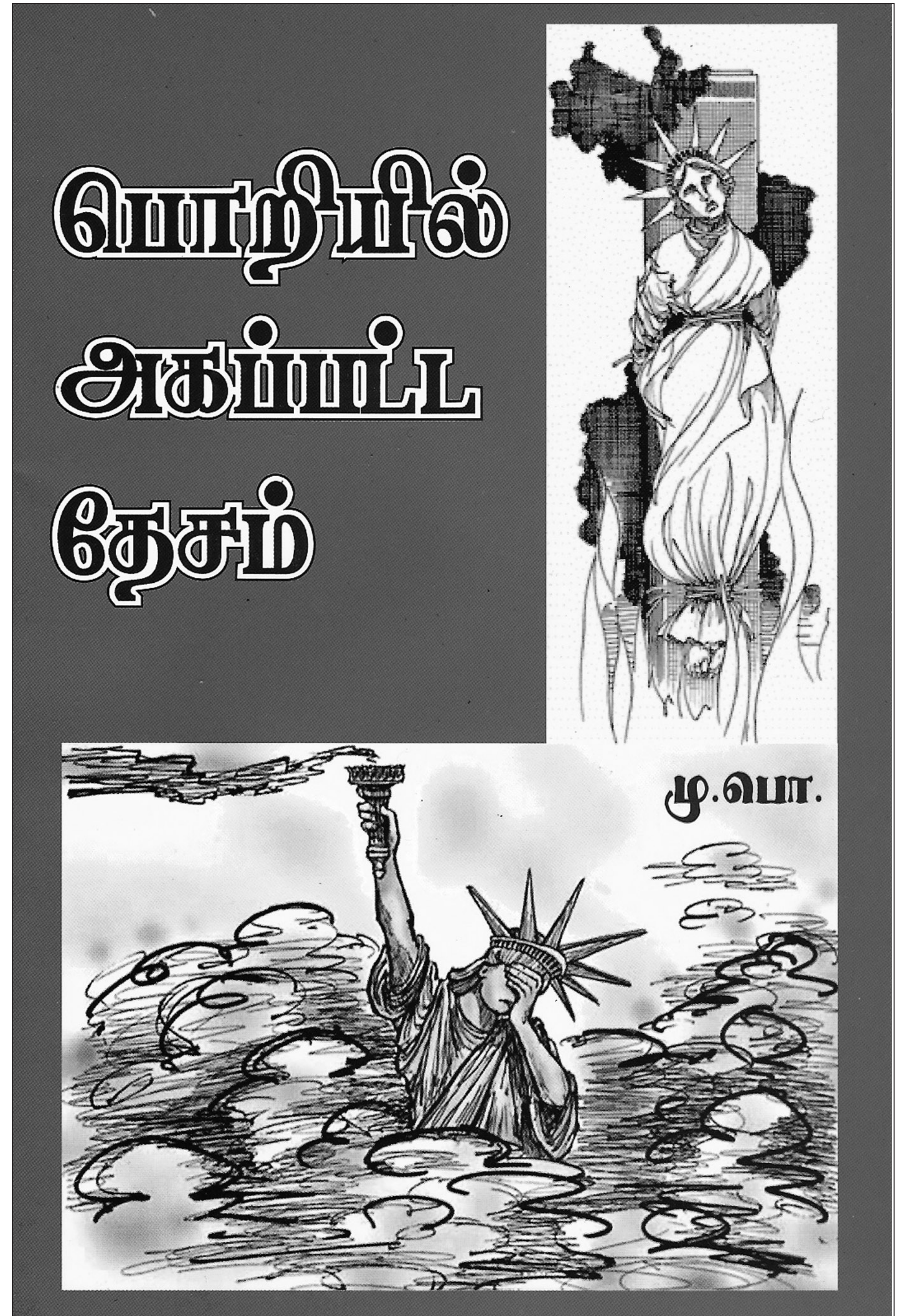
கனடா இலக்கியமாக, புலம்பெயர் இலக்கியமாக, ஈழ இலக்கியமாகக் கிளைவிடும் எதுவும் தமிழிலக்கியமாகவே ஒருமை பெறுகின்றது. நதிகளெல்லாம் இறுதியில் சமுத்திரத்தில் சங்கமமாவது போல இது. எனினும் இந்தப் பொதுத் தமிழிலக்கியத்தில், கிளைகளில் உதிர்ந்து விழுந்துவிடாத கனித் திரட்சியே இறுதியில் கலந்துகொள்கிறது என்பதும் கவனிக்கப்பெற வேண்டும். தமிழிலக்கியமே உலக இலக்கியமாகின்ற தளமும் இங்கிருந்தே தொடங்குகிறது என்பது தான் இந்த வரிசைப்பாட்டின் விசேஷம்.

பரந்துபட்ட பார்வையென்பது மானுடத்தை நோக்கிய முன்னகர்வுதான், அதன் தேடல் தான். இதுபோன்ற உலகளாவிய பார்வைகள்கொண்ட தமிழ்க் கவிதைகள் சிலவேனும் நம்மிடம் உண்டு. பாலஸ்தீனத்தையும், கறுப்பின எழுச்சிகொண்ட தென்னாப்பிரிக்காவையும் தமிழ்க் கவிஞன் பாடியே இருக்கின்றான். சோஷலிசப் புரட்சி வென்ற தருணத்தில் அதை வரவேற்றுப் பாடிய பாரதியிலிருந்துதான் இந்த உலகளாவிய தமிழ்க் கவிதைப் பார்வை தொடங்குவதாகக் கொள்ளமுடியும்.

'பொறியிலகப்பட்ட தேசம்' இவற்றின் உச்சம். அது இன்றைய அரசியலின் அறத்தைப் பேசியிருக்கின்றது. ஒரு பிரிட்டிஷ் அறிஞர் கூறியிருந்தார், 'பயங்கரவாதமென்பது வறியவரின் போர். போர் என்பது செல்வந்தரின் பயங்கரவாதம்' என்பதாக. இந்த உண்மையை மறுத்தே அனைத்து ஊடகங்களினதும் கருத்து உள்ளோடிய பிரச்சாரம் இருப்பினும், ஓர் உலக அமைதி எவ்வகையிலும் மானிடத் தேவையாகவே இருக்கிறது. சில புரிதல்களைக்கூட இந்த அதிகார அமைப்புகள் ஒப்புக்கொள்வதில்லை என்பது மோசமான நிலைமைகளையே ஏற்படுத்துகிறது.

L'esprit du terrorism என்ற கட்டுரையில் ழீன் போத்திரியா பின்வருமாறு கூறுவார்: 'பயங்கரவாதம் நடத்திய இந்தத் தாக்குதலின் பிரமாண்டமான வெற்றி, நம் முன் ஒரு பிரச்சினையாகவே இருக்கிறது. இதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால் நாம் நம் மேற்கத்திய மனஅமைப்பைக் களைந்து விடவேண்டும்.'

ஆம், ஒரு மாற்றத்தை இந்த அமைப்பு கொண்டாகவேண்டும். இல்லையேல், அது முழு உலகத்துக்குமேதான் தீங்கானதாக அமையும்.



இதையே மு.பொ.வின் கவிதை நூல் தன் ஒட்டுமொத்தமான கருத்தாக உள்ளடக்கியிருக்கிறது.

தமிழ்க் கவிதை நூல் 2002இல் வெளிவந்த போது அதற்கான ஒரு விமர்சனம் என்னால் எழுதப்பெற்றது. அது தினக்குரல் பத்திரிகையின் வார வெளியீட்டில் அதன் இலக்கியப் பக்கமான 'பனுவ'லில் தை 25, 2004 இல் வெளிவந்தது. அக் கவிதை நூலின் பொருள், கவிநுட்பம், நடைபற்றி இன்று நினைவுகொள்ள வாய்ப்பான வகையில் 'தாய்வீடு' வாசகர்களுக்காக அதை இங்கே தருகின்றேன்:

வரலாற்றை உந்தியதும், வரலாற்று உந்துதலில் விளைந்ததுமான சில நிகழ்வுகளின் மூலசக்திகளினூடாகப் படிமங்கள் கண்டடையப்பட்டு, வெகு பொருத்தமான கவி மொழியில் வெளிவந்திருக்கின்ற நெடுங்

49ம் பக்கம் பார்க்க...

காதல் வாழ்க்கை

திருமணம் - மண மண்டபம்



வாசலில் பழுத்த குலைகளுடன் குனிந்து வரவேற்கும் வாழை மரங்கள், வெள்ளி நிறத்துக் குத்து விளக்குகள், பன்னீர்ச் செம்புகள், சந்தன குங்குமச் சிமிழ்கள் புடைசூழ முறையாகக் கொலுவிருக்கும் நிறைகுடம்.

வாசலுக்கும் மண்டபத்துக்கும் இடையில் மாவிலைகளுடன் சேர்ந்த தென்னங் குருத்துத் தோரணங்கள்.

உள்ளே மல்லிகை, முல்லை மலர்ந்த ரோசா மலர்களாலான மாலை வேலைப்பாடுகள். மங்கல வாத்தியத் தேன்மழை காதுகளைக் குளிப்பாட்டுகின்றது. முதன்மையான இடம் முத்து மணவறை.

முத்திரைத் தூண்கள், யாளிகள், காவல் தெய்வங்கள், இலட்சுமி சிலைகள், மயில்கள், அன்னங்கள், வண்ணப் பதாகைகள் என்பவற்றோடு கூடிய சித்திரச் சிகரத்தோடு கூடிய மணவறை.

அழகான மணவறையில் மாப்பிள்ளையும் பெண்ணும்.

தலைப்பாகையோடு கூடிய கலாச்சார உடையில் மாப்பிள்ளை மாமன்னனைப் போல வீற்றிருக்க, பக்கத்தில் வெட்கத்தப் பொங்கிப் படைத்தபடி வளவர்கோன் பாவை அழகி.

மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம் வைகலும்
எண்ணில் நல்ல கதிக்கு யாதுமோர் குறைவிலை
கண்ணில் நல்ல/துறும் கழுமலர் வளநகர்
பெண்ணில் நல்லாளொடும் பெருந்தகை இருந்ததே

என்பது திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

ஆம். மணமகனைச் சிவனாகவும் மணமகளைச் சக்தியாகவும் பாலித்து, நாளும் கோளும் நன்கு அமைந்த சுபவேளையில் செந்தண்மை பூண்டொழுகும் அந்தணர் வேதம் ஓதி, தெய்வங்கள் சாட்சியாகவும் தேவர்கள் சாட்சியாகவும், அக்கினி சாட்சியாகவும் கூடியுள்ள சபையோர் சாட்சியாகவும் திருமணச் சடங்குகளை நடத்தி, அவர்கள் இருவரையும் முறைப்படி கணவன் மனைவியாம் தராதரத்துக்கு உயர்த்தி வைக்கின்றார்.

இது சைவத் திருமணம். கிறிஸ்தவர்களும் வேதக் கோயில்களிலேயே விவிலியத்தை வாசித்து இயேசுபிரான் சாட்சியாகத் திருமணத்தை நடத்துகிறார்கள். இஸ்லாமியத் திருமணங்களிலும் திருக்குறான் வாசிக்கப்படுகின்றது. அதாவது எந்தச் சமய நெறியாக இருந்தாலும் இறை சாட்சியாகவே திருமணம் செய்யப்படுகின்றது. திருமணம் என்ற சொல்லுக்கு தெய்வீக மணம் என்ற பொருளும் உண்டு. எனவே, இந்நாள் மணமகளுக்கும், மணமகனுக்கும் ஒரு தெய்வீகமான நாள், பொன்னாள், மறக்க முடியாத நன்னாள்.

ஓர் இன்றியமையாத உறவு இவர்களை இணைத்திருக்கின்றது. இந்த உறவுக்கு அடிப்படையாக அமைவது அன்பு. என்ன தான் கோலாகலமாகத் திருமணம் நடந்தேறினாலும் கணவனும் மனைவியும் அன்பு உணர்ச்சியாற் பிணைக்கப்பட வில்லையேல் திருமணம் என்பது வெறும் மணமே.

தலைவன் தலைவி அன்புக்குக் காதல் என்று பெயர். சிலர் காதலித்தபின் திருமணம் செய்கிறார்கள். சிலர் திருமணஞ் செய்தபின் காதலிக்கிறார்கள்.

திருமணத்தின்பின் காதலை வளர்த்துக்கொள்ளும் முறையினையே தமிழ்ச் சமூகம் பண்பாடாகக் கண்டிருக்கின்றது. தொல்காப்பியர் காலத்திலேயே இம்முறை நடைமுறையில் இருந்தமைக்கு ஆதாரங்கள் உள்ளன.

பேச்சுத் திருமணம் பெற்றோர்களால், பெரியோர்களால் நிச்சயிக்கப்படுவது. பேசி, சாதகப் பொருத்தம் பார்த்து, குணம் நடைகள் விசாரித்துப் பெற்றோர்கள் திருமணம் செய்யலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்த பின்னரும் இறுதியானதும் மிகவும் முக்கியமானதுமான ஒருகட்டம் உள்ளது. அதுவே தலைவன் தலைவி விருப்பம். அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் விரும்பவில்லை எனில் திருமணம் இல்லை. அதற்காகவே பெண் பார்க்கும் வைபவம் நடத்தப்படுகின்றது. 'பெண் பார்க்கும் வைபவம்' என்பது பெரு வழக்காயினும் அதுவே பெண் ஆணைப் பார்க்கும் வைபவமும் அகும்.

பெண் பார்க்கும் நிகழ்ச்சி தலைவனும்



தலைவியும் முன்பு ஒருவரை ஒருவர் முற்றிலும் பார்த்திராத சூழ்நிலையிலேயே நடைபெறுகின்றது. படிக்கின்ற காலத்திலோ, வேலைத் தலங்களிலோ அல்லது பிற பொது இடங்களிலோ அவர்கள் முன்பு சந்தித்திருக்கக்கூடிய நிலை ஏற்பட்டிருப்பின் பெண் பார்க்கும் வைபவம் இல்லாமலே அவர்கள் தமது விருப்பத்தை அல்லது விருப்பம் இன்மையைத் தெரிவிப்பார்கள்.

விருப்பம் இல்லையாயின் நிர்ப்பந்திக்கும் வழக்கம் இக்காலத்தில் தமிழீழத்தில் இல்லை. ஆணும் பெண்ணும் ஒருவரை ஒருவர் விரும்பும் நிலையிலேயே திருமணம் நடைபெறுகின்றது. இந்த விருப்பமே அன்பு உணர்ச்சியின் ஆரம்பம். அன்பு உணர்ச்சியே காதலின் உயிர்நாடி.

அன்பு உணர்ச்சி இல்லாத காதல் போலிக் காதல். அதற்கு மோகம் என்று பெயர். மோகம் முப்பது நாளைக்கு என்னும் பழமொழி அதன் நிலையில்லாத் தன்மையை நன்கு விளக்குகின்றது.

அன்பு உணர்ச்சி திருமணத்தின் முதற்படி. திருமணம் இல்லறத்தின் முதற் படி. இல்லறத்துக்கும் அன்பே துணையாகும். அன்பை வளர்த்தால் அறம் வளரும். அறம் வளர்ந்தால் இன்பம் பெருகும். இன்பம் பெருகின் மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம்.

அன்புடைமைபற்றி இன்னும் சிறிது நோக்குவோம்.

kanthavanam@thaiveedu.com



பொறியில் அகப்பட்ட...

47ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

கவிதை நூல் மு.பொ.வின் 'பொறியில் அகப்பட்ட தேசம்'.

புதுகவிதையாயிருந்தாலும், புதிய எடுப்பாய் இந் நூல் சொல்லும் பொருள், சொல்ல வேண்டிய விதம் குறித்தான கரிசனையோடு நடை கண்டு தெளிந்து இந் நூல் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏற்கனவே வெளிவந்த மு.பொ.வின் கவிதைத் தொகுப்பான 'காலிலீலை'யின் சில கவிதைகள் இந் நடைக்கான ஆரம்ப முயற்சியாக இருந்தன என்பதை ஞாபகம்கொள்ள முடிகிறது.

ஓர் ஓசையினூடான பயணத்தையும், ஒரு கவியரங்காய் வெளிப்பரப்பை உருவகித்துக் கொண்டு விரிக்கப்படும் கவிதை, சொற்களில், சொல்லிணைவுகளில் புதுக்கவிதையின் பாய்ச்சலையும் தொடர்வது இக் கவிதை-யின் கட்டமைப்பு விசேஷம் எனச் சொல்ல முடியும். சிலவேளைகளில் அடுக்குமொழி-யின் - திரும்பும் சொற்களின் உத்தி, வலிமைபோலவே பலஹீனத்தையும் நிறுவுகின்றது.

'இடிபாடுக்களுக்கிடையேயிருந்து \ செல்பொன்கள் அனுங்கின: \ 'காப்பாற்றுங்கள், காப்பாற்றுங்கள்' என்ற வரிகளில் மீளவரும் சொற்களின் வலிது, 'எங்கிருந்திவைகள்? எங்கிருந்திவைகள்? எங்கிருந்திவைகள் எழுந்தன, எழுந்தன?' என வருமிடங்களில் இல்லை. இவை உணர்வுரீதியாய்க் குறைவு பட்டும் போகின்றன.

கவிதை முழுவதும் தன் கட்டிறுக்கத்தாலும், கட்டுமானத்தாலும் நிமிர்ந்து நிற்கிறது. 'சம காலத்திலுள்ள எத்தனை தமிழ்க் கவிஞர்களுக்கு இந்தக் கவிதையில் வரும் உருவ உருவகப் பரிச்சயத்துக்கான புலமைப் பின் புலம் கிட்டுகின்றது' என முன்னுரையில் பேராசிரியர் சிவத்தம்பி எழுப்பும் அய்யம் நியாயமானதே. புலமைப் பின்புலமும், கட்டிறுக்கமும் இக்கவிதையின் வேறுமுள விசேஷ அம்சங்கள். தமிழ் நெடுங்கவிதை வரலாற்றில் ஓர் எல்லையின் அடைதலையே இவை செய்திருக்கின்றன என்பது மிகையான கூற்றல்ல.

சிலுவை யுத்தம் தொடங்கி வியட்நாம், காஷ்மீர், ஈழப் போர்கள் யாவும் கவிதையில் பேசப்படுகின்றன. ஆக்கிரமிப்பும், சந்தைக்கான களம் தேடுவதும் இவற்றின் அடியோடிய காரணங்களாய் இருந்ததைக் கவிதை சுட்டிக் காட்டுகிறது. அமெரிக்காவின் ஆதிவாசிகளான செவ்விந்தியரதும், வியட்நாம் காடுகளின் பூர்வீகக் குடிகளதும், ஈழத்து வடக்கு, கிழக்கு மண்ணின் மக்களதும், இன்னும் ஏகாதிபத்திய வெறியில் அழிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு நாட்டுப் பிரஜைகளதும் குரல்கள் உக்கிரமமாய் எழுந்து மோதுகின்றன வாசகன் மனத்தில். ஏகாதிபத்தியத்தின் சூது புரிதலை, அதன் கொடுவிஷ நகக் கிழியலின் வலிகளை வாசகன் உணர்கிறான். 'காப்பாற்றுங்கள், காப்பாற்றுங்கள்' என்ற அவலக்குரல் மானுடத்தின் கோஷமாய் முன்வைக்கப்படுகிறது.

இக் குரல் கடைசியாய் எழுந்த பூமி அமெரிக்கா. நியூயோர்க் பெருநகரின் இரட்டை வர்த்தக மையங்களின் தகர்ப்பிலும், பென்ரகனின் எரியூட்டலிலும் அமெரிக்கா எடுத்தது பெரும் அபயக்குரல். அதில் பெரிய அவலமும் இருந்தது. அதுவும் காப்பாற்றுங்கள், காப்பாற்றுங்கள்தான்.

இந்த இரண்டு அபயக் குரல்களுக்குமிடையேயான வித்தியாசத்தை வாசகன் புரியச் செய்வதில் வெற்றிபெறுகிறது கவிதை. இரண்டும் நிகரில்லை. ஆனாலும் சோகங்களே. இது வினை விதைத்ததின் வினை யறுப்பு. இதில் வாசகன் பெரிதாய்ச் சோகப்பட்டு விடுவதில்லை.

சோவியத்தின் தகர்வில் அதற்குள்ளிருந்த சோகங்கள் காரணமாவதையும் இது சொல்லாமலில்லை. இது முன்னிறுத்துவது மானிடம். அதனால்தான் ஒருபோதில் கவிதை குரல்கொடுத்தது, 'நான் உன்னையும்நோக்கி ஓடிவருகிறேன்.. எங்கள் இணைவு இப்பூதத்தை வேர்கல்லி எறியாதா' என்று.

தினக்குரல் பத்திரிகையில் தொடராக வெளிவந்த வெறி, கனவு, விழிப்பு, பழி, வழி, சூறை, விசாரம் ஆகிய ஏழு பகுதிகளிலேயே திருப்திகரமான முழுமையை உருவாக்கியிருக்கவேண்டும். எட்டாம் பகுதியாய் நூலின்கண் வந்த சில வரிகளை மட்டும் சேர்த்திருந்தால் கவிதையின் முடிவு அற்புதம். ஹெலன் கதை மறுவாசிப்புச் செய்யப்பட்-டிருந்தாலும் கவிதைக்கு அது அதிகம். மொத்தத்தில் புதுஎடுப்புகள் மூலம் தனக் கான ஓர் உன்னத இடத்தைப் 'பொறியில் அகப்பட்ட தேசம்' ஸ்தாபித்திருத்துள்ளது எனத் தயங்காமல் சொல்லலாம்.

devakanthan@thaiveedu.com



திருமந்திரத்தில் ஒரு மந்திரம்

தன்னை அறிந்தின்பமுற வெண்ணிலாவே
ஒரு தந்திரம் நீ சொல்ல வேண்டும் வெண்ணிலாவே



வெள்ளைக்கார மாது ஒருவர் ஒரு சமயம் சாயிபாபாவிடம் சென்று "I have no peace of mind" என்று சொன்னாராம். அதற்கு அவர் உனது கூற்றிலேயே அதற்கான பதிலும் உள்ளது என்றாராம். அம்மையார் அவரை நோக்கி அது என்ன என்றதுபோல் விழிக்க, 'உன்னிலே உள்ள ஆணவம், சுயநலம், அந்த இரண்டினையும் ஒழித்தால் மனது தன் பாட்டிலேயே நிம்மதி அடையும். நீ "I" எனச் சொல்கையில் உனது ஆணவமும் 'என் மனதிலே நிம்மதி இல்லை' என்பதில் சுயநலமும் தொனிக்கிறது. அவை இரண்டினையும் விட்டால் நிம்மதி உனக்கு வருவதற்கு என்ன குறை' என்றாராம். இதனையே தான் குதம்பைச் சித்தர் மிக அருமையாக

தாவராம் இல்லை
தனக்கொரு வீடில்லை
தேவாரம் ஏதுக்கடி - குதம்பாய்
தேவாரம் ஏதுக்கடி

என்ற பாடலில் சூசகமாக எடுத்தியம்பியுள்ளார்.

மற்றவனுடைய துன்பத்தில் பங்கு கொள்ளாதவன் (தா - துன்பம், வாரம் - பங்கு) அவன் துன்பத்தினைக் குறைப்பதற்கு மனம் ஏவாதவன், தான் என்ற அங்காரத்தினை விட்டொழிக்காதவன் ஆண்டவதை் நாடித் தேவாரம் பாடுவதால் என்ன பயன் காணப் போகிறான் என்கிறார்.

தன்னை அறிந்து கொள்ளல் பற்றி எல்லோரும் எடுத்தக் கூறுவது சோக்கிறாற்ரீசின் "Know thyself" என்ற கூற்றினையே. இதனை எப்படிச் சாதிப்பதாம்? சமூக உளவியலாளர்கள் எம்மை நாம் அறிந்து கொள்வதை 'அகமுக நோக்கு' (Introspection) என்கிறார்கள். இந்த அகமுக நோக்கினாலே நாம் எமது பலங்களையும் பலவீனங்களையும் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். எமது தேவைகள் என்ன, நம் வாழவியலுக்கு முக்கியமானவை எவை என்பதை அகமுக நோக்கின் மூலமாக நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும். அகமுக நோக்கு செய்யாத ஒருவருடைய வாழ்க்கையே அர்த்தமற்றதாகி விடும் என்கிறார்கள் தத்துவஞானிகள்.

பொதுவாகவே அகமுகநோக்கின்போது எம்மைப் பற்றிய சிந்தனை நம்முள்ளே எழுவதால் நாம் எம்மைப் பற்றி ஏற்கனவே வைத்திருந்த நிலைப்பாடு மாறுபட நிறையவே வாய்ப்புண்டு. ஆகவே அகமுக நோக்கு 'எம்மைப் பற்றி நாம் அறிந்திருந்ததிலும் பார்க்க அதிகமாக எமக்குத் தெரிய வைக்கிறது' என உளவியலாளர்கள் Wilson & Stone சொல்கிறார்கள்.

சமூக உளவியலாளர்களோ சற்று வேறுபட்ட கருத்தினைத் தெரிவிக்கிறார்கள். எம்மைப் பற்றிய முழுமையான அறிவினை, நாம் எம்மைப் பற்றி எவ்விதம் எண்ணுகிறோம் என்பதிலும் பார்க்க எமது புற உலக அனுபவமே தீர்மானிக்கிறது என்கிறார்கள். இந்த அனுபவத்தினைப் பெறுதற்கு நம்முடன் தொடர்புள்ள, பழகுகின்ற மற்றவர்களுடைய உறவு முக்கிய பங்கு ஏற்கிறது என்கிறார்கள்.

நாம் எமது சுய எண்ணக் கருக்களை (Self – concepts). நாமாகத் தோற்றுவிப்பதில்லை ஏனையவர்கள் நம்மை எப்படிப் பார்க்கிறார் கள் என்பதைக் கண்டு அவற்றினை உள் வாங்கியபின்னரே சுய கோட்டபாடுகளை உருவாக்குகிறோம் என்கிறார் கூலி (Cooley) எனும் சமூகவியலாளர். நம்மோடு பழகுகின்றவர்கள் நாம் எம்மையே பார்க்கும் கண்ணாடி போன்று அமைகிறது. அப்போது தோன்றுகின்ற எமது பிம்பத்தினை (image) நாம் பார்க்கிறோம். அப்பிம்பம் தான் எம்மைப்பற்றிய அளவீட்டினை எமக்குத் தருகிறது. இதனை அவர் கண்ணாடியில் நம்மைப் பார்த்தல் (Looking- glass self) என்கிறார். இச்சுய கோட்பாடுகள் எமது வாழ்வியலை நெறிப்படுத்துகின்றன. எந்த ஒரு செயற்பாடும் மீள் வலியுறுத்தல் இல்லாவிட்டால் படிப்படியாகச் சிதைந்து போக வய்ப்புண்டு. எனவே எமது சுய கோட்பாடுகள் ஏனையோரின்/ சமூகத்தின் மீள்வலியுறுத்தலால் (Re-enforcement) வலுப்பெறுகின்றன. எமது பிம்பத்தினை நாம் காண்பதற்கும் அதனை வைத்து நம்மைப்பற்றிய அளவீட்டினை நாம் தோற்றிவிப்பதற்கும் காரணமானவை சமூகஒப்பீடு (Social comparison) மற்றும் சுய- உணர்வு(Self – concept) ஆகும்

> **"ஒருவன் தன்னைப் பற்றி உய்த்துணர்வதால் அவனுக்கு என்றுமே கேடு வரமாட்டாது. அவன் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளாமல் விடுவதால் தானே தனது அழிவினுக்கு வழிதேடிக் கொள்கிறான். மாறாக ஒருவனுக்குத் தன்னை அறிகின்ற அறிவு ஏற்படுமாயின் அவனை உலகமே தெய்வம் எனப் போற்றும் தகமை பெறுவான்."**

சமூகஒப்பீடு:

இந்தக் குணம் எம்மிடையே மிக மிஞ்சிக் காப்படுகிறது. பொதுவாகவே எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் நமக்குள் எழுகின்ற முதல் வினா. "மற்றவன் என்ன சொல்வான்?" என்பதே. எமது பிள்ளையின் பெறுபேற்றினைக் கண்டு ஆனந்திப்பதற்கோ, துன்பப் படுவதற்கோ முன்னர் நாம் அறிய விரும்புவது அவனது நண்பர்களின் பெறு பேறுகளைப் பற்றியேதான். அந்தப் பெறுபேறுகளை வைத்தே நமது பிள்ளையின் பெறுபேற்றினது விளைவினுக்காகச் சாந்தி அடைகிறோம் அல்லது உல்லாசம் அடைகிறோம். ஆகவே பொதுவாக எமது ஆனந்தம், துன்பம், உழைச்சல், சாந்தி, அங்கலாய்ப்பு, அனுதாபம் என எல்லாவற்றினுக்கும் எல்லையை வகுப்பது சமூகமாகிறது.

சமூகஒப்பீட்டுக் கோட்பாடு மூன்று முக்கிய ஊன்று கோல்களில் தங்கி நிற்கின்றது

மனிதர்கள் தமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், மற்றும் திறன்களை மதிப்பீடு செய்ய முனைகிறார்கள். அவை சரியானவைதானா என்பதை உறுதிப் படுத்துதற்கே முனைகிறார்கள். இதற்காக நாம் கையாளும் மிகச் சுலபமான வழிமுறை இவைகளைச் சமூகத்தினைச் சார்ந்த மற்றையோருடன் ஒப்பிடுதல் ஒப்பிடுகின்ற பொழுது நாம் எப்பொழுதும் சமூகத்தில் பிற்புலம், திறன்கள் ஆகியவற்றில் எமது தரத்தில் உள்ளவர்களுடனேயே ஒப்பிட முனைகிறோம்

கணிதத்தில் 75% புள்ளிகள் பெற்ற ஒருவருக்கு அது நல்ல பெறுபேறு என்ற கணிப்பு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கிறது. ஆனால் பின்னர் அவனது நண்பன் 85% எடுத்துள்ளான் என அறிந்ததும் சுயகௌரவத்தில் ஒரு நெருடல் எற்படவே செய்கிறது என்பது உண்மைதான். அது பொறாமையாக மாறுமோ என்பது அவன் கணிதத்தினை எத்தகைய திட்டத்தில் வைத்துள்ளான் என்பதைப் பொறுத்ததே.

சென்றவாரம் இங்கிலாந்துக்கும் இந்தியாவுக்கும் இடையே முதல் கிறிக்கட் ரெஸ்ற் நடைபெற்றது. ஐந்தாவது நாள் ஆட்டத்தின் போது யுவராஜ்சிங்கும் தெண்டுல்கரும் சோடி சேர்ந்து ஆடிக் கொண்டிருந்தனர். தெண்டுல்கர் உலகின் முதல்தர வீரராகக் கணிக்கப் பட்டவர். அவர் அன்றைய தினம் சதம் அடித்தமையால் பெருமைப்படுத்தப்பட்டார்.

அன்றைய தினம் யுவராஜ்சிங் தனது அதிரடி ஆட்டத்தினை நிகழ்த்தியிருந்தால் தெண்டுல்கருக்கு முன்னர் சதம் போட்டிருக்கலாம். அது தெண்டுல்கரின் சுய கௌரவத்தினைப் பாதித்து இருக்கும். யுவராஜ்சிங் தனது சதம் அடிப்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் தெண்டுல்கரை அடிக்க வைப்பதிலேயே கவனமாக இருந்தார். காரணம்? யுவராஜ்சிங் தன்னை ஒரு சமயத்திலும் தெண்டுல்கருடன் சம திறன் உடையவராகக் கருதவில்லை (3வது ஊன்றுகோல்) ஆனவே தனது வித்தியாசமான நடவடிக்கையால் சமூகத்தின் பார்வைக்கு ஆளாகிறார். அதற்கான கௌரவத்தினையும் பெறுகிறார்

சுய உணர்வு:

சமூகத்தின் மற்றையோருடைய மனப்பாங்குகள், உணர்வுகள், விழுமியங்கள், நடத்தைகளை அவதானித்து அவற்றினை உள் வாங்கியே தான் ஒருவர் தனது இயல்புகளைச் சீரமைக்கிறார் என பேர்ண் (Bern)எனும் சமூக உளவியலாளர் (1972) கூறுகிறார். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நாம் எத்தகைய பிரதிவினை காட்டுகிறோம் என்பதை வைத்தே நாம் எம்மைப் பற்றி பெரிதும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. இதில் ஒத்தவயதுடையோர் (Peer pressure) தாக்கம் என்பது மிக முக்கியமான இடம் பெறுகிறது. 'பன்றியோடு கூடினால் பசுக்கன்றும் மலம் தின்னும்' என்பது பழமொழி. ஆரம்பத்தில் நண்பர்களுடைய செயல்பாடுகளில் எமக்கு அங்கீகாரம் இல்லையெனில் எம்மை மிதிப்பீடு செய்ய அந்த நடவடிக்கை உதவுகிறது, அதனால் நாம் அந்தக் குழுவினை விட்டு விலகிச் செல்கிறோம் அல்லது மெல்ல மெல்ல இசைவாக்கம் பெற்று அவர்களுடன் இணைந்து கொள்கிறோம்.

சொல்லடி சிவசக்தி எனைச்
சுடர்மிகும் அறிவுடன் படைத்து விட்டாய்
வல்லமை தாராயோ இந்த மாநிலம்
பயனுற வாழ்வதற்கே

சிவசக்தியை நோக்கப் பாரதி என்ன கேட்கிறான். அம்மா தாயே என்னை பேரறிவாளனாக படைத்து விட்டிருக்கிறாய். இது போதாது. இந்தக் குரங்கு மனம் உள்ளதே, அது சுயநலமிக்கது. தன்னைப் பற்றியே சிந்திக்கும் தன்மையது. ஆகவே அதனை அதன் போக்கிலே போக விடாமல் அடக்கி இந்த சமூகம், இந்த மாநிலம் வாழ்வதற்காக நான் வாழ வேண்டும். அதற்கு வேண்டிய வல்லமையையும் நீதான் தர வேண்டும் அம்மா என்கிறான். இதில் ஒன்று புலனாகிறது மாநிலம் பயனுற வாழ வேண்டும் என்ற வல்லமையாம் மனப்பாங்கு (Attitude) என்பது பிறக்கும் போது நம்முடன் வரவில்லை (Genetical) அதனை நாமே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் (Acquired). அதற்கான மனம் பக்குவப் பட வேண்டும். மனம் என்ற ஒன்று உண்டு. அது குரங்கு. அதனை நல்லதைச் செய், நல்லதைக் கேள், நல்லதைப் பேசு என நெறிப்படுத்த வேண்டும். அது பயனுற வாழ்வதற்கான வல்லமை தா என்கிறான் பாரதி.

அப்படி வாழ்கின்ற வாழ்வு தான் வாழ்வாங்கு வாழ்வு. அவனைத் தான் தெய்வீக குணமுடையவன் என சமூகம் வாழ்த்தும். அவனை வானத்தில் வாழ்கின்ற இறைவனுக்கு ஒப்பாக சமூகம் கொண்டாடும் என்கிறார் வள்ளுவர்

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வான்
வான் உறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்

(திருக்குறள் - 50)

இதோ ஒரு திருமந்திரத்தினைப் பாருங்கள்.

தன்னை யறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை யறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை யறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே யர்சிக்கத் தானிருந் தானே

(திருமந்திரம்- 2355)

ஒருவன் தன்னைப் பற்றி உய்த்துணர்வதால் அவனுக்கு என்றுமே கேடு வரமாட்டாது. அவன் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளாமல் விடுவதால் தானே தனது அழிவினுக்கு வழிதேடிக கொள்கிறான். மாறாக ஒருவனுக்குத் தன்னை அறிகின்ற அறிவு ஏற்படுமாயின் அவனை உலகமே தெய்வம் எனப் போற்றும் தகமை பெறுவான்.

kanex@thaiveedu.com



உங்கள் வீட்டு அலங்காரம்

எனது வீட்டை அழகுபடுத்துவதில் நான் அதிக பணம் செலவு செய்வதில்லை. அவ்வப்போது வீடுகளை அழகுபடுத்துவதற்கு பணம் செலவழிப்பதைப் பலரும் விரும்பு-வதில்லை. ஆனால், வருடங்கள் போகப் போக, அவ்வப்போது வீட்டை அழகுபடுத்த புதுமையான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளும் போது சிறிது செலவாகும். அல்லது அது மிகக் குறைவானதாக இருக்கும்.

நான் நிறைய உழைக்கிற காரணத்தால், எனது வீட்டை அழகுபடுத்துவதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதில்லை. குறிப்பிட்ட பருவத்துக்கு ஏற்ப எனது வீட்டு அலங்கா-ரத்தை மாற்றும்போது, பொருள்களை மாற்றி வைத்து, அதற்கான தோற்றத்தை உருவாக்-குவதற்கு சில மணி நேரங்களுக்கு மேல் நான் செலவிடுவதில்லை. பருவத்திற்கு ஏற்ப பொருள்களை வைப்பதற்கு நான் கற்றுக் கொண்ட சில வழிகளை இங்கே கூறுகிறேன்.

- பருவ காலத்துக்கு ஏற்ற அலங்காரப் பொருள்களை பெரிய ரப்பர் பெட்டிகளில் சேகரித்து வைப்பேன். கிறிஸ்துமஸ் காலத் துக்கு 2 பெட்டிகளிலும், ஈஸ்டர் மற்றும் இளவேனில் காலத்துக்கு ஒரு பெட்டியிலும், இலையுதிர் காலத்துக்கு ஒரு பெட்டியிலும் இவற்றைச் சேகரித்து வைப்பேன். அலங்கார அமைப்பை மாற்ற வேண்டும் என தயாரா கும்போது, புதிய பொருள்கள் வர வேண்டிய இடத்தில் உள்ளவற்றை அகற்றி வேறு பெட்டியில் போட்டு, தூசுகளை அகற்றி சுத்தம் செய்துவிட்டு, புதிய அலங்காரத்தைச் செய்வேன். பழைய பொருள்களை வைத்த பெட்டிகளை அப்படியே பாதுகாத்து அடுத்த பருவத்தில் பயன்படுத்துவதற்காக வைத்து விடுவேன். எந்தப் பெட்டியில் எந்தப் பொருள்-கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்ள ஏதேனும் ஒரு குறியீட்டைச் நீங்கள் செய்து கொள்ளுங்கள். வெவ்வேறு வண்-ணங்களில் பெட்டிகளை வாங்கிக் கொண்டால் அதை அடையாளம் வைத்துக் கொள்வது எளிதாக இருக்கும்.

- பொருள்களை அகற்றும் போது எப்படியும் சிலவற்றை மறந்து விட்டுவிடுவதுண்டு. அதனால் வேறொரு நாளில் அதை சுத்தம் செய்யும்போது சிரமம் ஏற்படும். ஒவ்வொரு குளியல் அறையிலும் உள்ள சிறிய அலுமாரியில், பருவங்களுக்கான சிறிய பொருள்களை நான் வைப்பதுண்டு. குறிப் பிட்ட பருவத்துக்கேற்ற அலங்காரப் பொருள் ஒன்றை யாரேனும் உங்களுக்குப் பரிசாக அளிக்கும்போது, அதை வைப்பதற்கு உடன டியாக இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் போனால், குளியலறையில் உள்ள இந்த சிறு அலமாரி உதவியாக இருக்கும்.

முழு வீட்டையும் மீண்டும் அலங்காரம் செய்வது வேலைப்பளுவை அதிகரிப்பதாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், குறிப்பிட்ட பருவத்துக்கேற்ற பொருள்களை அலங்கரித்து வைக்க வீட்டில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை மட்டும் தேர்வு செய்து கொள்ளுங்-கள். என்னுடைய வீட்டில் கவனத்தை ஈர்க்கும் முக்கிய இடங்களாக சமையலறை, சாப்பாட்டு அறை, எல்லோரும் அமரும் முன் 'கோல்' ஆகியவை உள்ளன. பருவத்துக்கு ஏற்ப அலங்காரம் செய்யும் போது சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் நான் அதிக கவனம் செலுத்துவேன்









சமையலறை:

பருவத்துக்கான அலங்காரத்தை சமையல் அறையில் செய்வதற்கு பெரிய வாய்ப்பு ஏதும் இல்லை என்றாலும், அதை மேலும் அழகூட்ட எளிமையான ஓரிரு விஷயங்க-ளைச் செய்ய முடியும். பருவத்துக்கு ஏற்ற வாறு சமையலறை பாத்திரங்களுக்குப் பயன்படுத்தும் துணிகளும், கையில் வைத் திருக்கும் துண்டுகளும் ரொம்பவும் அழகா-னவையாக இருக்கும். பருவத்துக்கு ஏற்ப தரைவிரிப்புகளும்கூட சமையலறையில் பயன் படுத்தலாம். மின்சார அடுப்பு அருகே துண்டை தொங்க விடுவதாக மட்டும் இருந்தால், அடுத்த ஆண்டுக்கும் கூட அதைப் பயன்படுத்த முடியும். பருவத்துக்கு ஏற்றபடி பிரிட்ஜ் மீது பொருத்தும் காந்தப் பொருள்களும் அழகை அதிகரிக்கும்.

சாப்பாட்டு அறை:

இந்த அறையில் சாப்பாட்டு மேசைதான் முக்கியமான இடமாகும். பருவத்துக்கு ஏற்ற அலங்காரம் செய்வதற்காக உறுதியான கருங்காலி மரத்தாலான சாப்பாட்டு மேசையா எங்களிடம் இருக்கிறது. மேசை மீது துணி விரிப்பு மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்துவது பருவத்துக்கு ஏற்றபடி அமையும். இளவேனிற் காலத்துக்கு ஏற்றபடி ஈஸ்டர் இழையால் ஆன துணியும், கோடைக் காலத்துக்கு பூ வேலைப்பாடு அமைந்த துணியும், கிறிஸ்மஸ் காலத்துக்கு இன்னொரு துணியும் வைத்தி-ருக்கிறேன். இலையுதிர் காலத்துக்கு மட்டும் ஒரு துணியை வாங்க வேண்டும். அந்தப் பருவத்துக்கு ஏற்றபடி பாத்திரம் வைக்கும் விரிப்புகள், கை துடைக்கும் துணிகள், வளையங்கள் ஆகியவற்றையும் நீங்கள் சேகரிக்கலாம். இவற்றை நீங்களே கூட செய்து கொள்ளலாம் அல்லது தள்ளுபடி விற்பனைகளின் போது வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். பருவத்துக்கு ஏற்றபடி சாப்பாட்டு மேசையை அலங்கரிக்க எனக்கு விருப்பம். பல சமயங்களில் அந்தப் பருவத்தில் கிடைக்-கும் பூக்களைக் கொண்ட தொட்டியை அங்கு வைப்பேன். இலையுதிர் காலத்தில் செயற்கை பூக்களைப் பயன்படுத்துவேன். இந்திய சோளம், சுரை அல்லது புடலங்காய் பூக்கள் மற்றும் செயற்கையான இலைகளை நான் பூங்கொத்துகளில் பயன்படுத்துவேன்.

முன் அறை - Hall:

இந்த அறையில் குளிருக்கு வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும் கணப்பு அடுப்புப் பகுதியில் நான் அதிக கவனம் செலுத்துவேன். சுவரில் தொங்கவிடப்பட்டுள்ள அலுமாரி, பொழுது போக்குக் கருவி வைத்திருக்கும் இடம் ஆகியவற்றிலும் அதிக கவனம் செலுத்துவேன். பொழுதுபோக்கு கருவி வைத்திருக்கும் இடத்தின் நடுவே ஒரு மாலையை வைப்பது அந்தந்தப் பருவத்துக்கு ஏற்ப ரசனையைக் கூட்டுவதாக இருக்கும். இலையுதிர் காலத் தில் செயற்கை பூக்கள், இளவேனில் மற்றும் கோடைக் காலத்தில் பூக்கள், மழைக்கா-லத்தில் பசுமையான பொருள்கள் ஆகிய வற்றை இதில் பயன்படுத்தலாம். இதன் அலுமாரிகளிலும், தொங்கவிடப்பட்ட அலு-மாரிகளிலும் சுழற்சி முறையில் பருவத்துக்கு ஏற்ப அலங்காரங்களை மாற்றிக் கொண்டே இருப்பேன். பியானோ இசைக் கருவியின் மேற்பகுதியில்தான் என்னுடைய கடைசி அலங்காரம் இருக்கும். சில சமயங்களில் வீட்டில் வளர்க்கும் செடிகள் மற்றும் புகைப் படங்களை அதன் மீது வைத்து அலங்கா-ரம் செய்வேன். கிறிஸ்மஸ் பண்டிகையின் போது எனக்குக் கிடைத்த பரிசுகளையும், இளவேனில் காலத்தில் கிராமத்தில் கிடைத் தவற்றையும் காட்சிக்கு வைப்பதற்கு ஏற்ற இடம் இதுதான். பியானோவின் மீது சிறிய துணியும் விரித்து வைப்பேன். ஒவ்வொரு பருவத்தின்போதும் அதை மாற்றுவேன்.

மற்றவை:

சாளர திரைச்சீலைகள் எந்தப் பருவத்துக்கும் ஏற்ற அலங்காரப் பொருளாகும். கதவில் வைக்கும் மலர் கொத்துகளையும் ஆண்டு முழுக்க எப்போது வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொண்டே இருக்கலாம். இலையுதிர் காலத்தில் என்னுடைய உலர்திராட்சை மலர்க் கொத்துதை எடுத்துவிட, உடனே அந்த இடத்தை கிறிஸ்துமஸ் மலர்க் கொத்து பிடித்துக் கொள்ளும். ஒவ்வொரு பருவத்துக்-கும் ஒவ்வொரு மலர்க் கொத்தை நீங்கள் வைக்க முடியும். ஒவ்வொரு பருவ சூழ்-நிலைக்கும் ஏற்றபடி கொடிகள் அல்லது பதாகைகள் (பேனர்கள்) ஆகியவற்றை கதவில் பொருத்துவதற்குப் பலர் வைத்தி-ருக்கிறார்கள். இவற்றை நீங்களே செய்து கொள்ளலாம் அல்லது வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

பருவ காலத்துக்கு ஏற்ற மனநிலைக்கு மாறுவதற்கு இதெல்லாம் சில ஆலோசனை கள்தான். வீட்டுக்கு வெளியே இருக்கும் அழகை, அதிக செலவு இல்லாமல் வீட்டுக்கு உள்ளே கொண்டு வருவதற்குப் பல எளிய வழிகள் இருக்கின்றன. அதன் மூலம் பருவ காலத்துக்கு ஏற்ற மாற்றத்தை வீட்டுக்குள்-ளும் உருவாக்க முடியும்.



விரும்பியோ அல்லால் விதிவசமோ.... புலம்பெயர்ந்தோம்

முடிந்தவரை மேல்நாட்டவர் போல் வாழவும் பழகிக்கொண்டோம். இருந்தும் சில பின்னடைவுகள் எம்மிடம் எஞ்சி நிற்கின்றன. அதில் ஒன்றுதான் நீண்டகால பாதுகாப்பான ஆயுட்காப்புறுதி செய்யாதிருத்தல் என்பது. நெருங்கிய உறவுகளிலோ அல்லது நமது குடும்பத்திலோ ஒரு இழப்பு ஏற்பட்டபின் வரும் ஞானோதயம் யாருக்கும் உதவாது. ஆகையால் யாராவது ஒரு முகவரை அணுகி ஏதாவது நல்ல நிறுவனத்தில் கட்டாயம் ஆயுட் காப்புறுதி செய்து வையுங்கள். நீங்கள் தெரிவு செய்யும்

அந்த முகவர் நானாக இருந்தால் எனக்கும் மகிழ்ச்சிதான்.



Life RESP RRSP Non Medical Critical Illness



Insurance Broker

Guna Selliah

416.371.7776

digi Media

IA INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.



759 Warden Ave., Toronto, Ontario, M1L 4B5, Tel: 416.759.5453 ext: 401
Fax: 416.759.6220, E-mail: guna@lilandinsurance.com

எங்கள் சக்தியில் எங்கள் எதிர்காலம்



இந்த நாட்டில் எம் வாழ்வானது பாதுகாப்பிலும், சுத்தத்திலும், பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சக்தி விநியோகத்திலுமே தங்கியுள்ளது. மின்சாரம் எம் வாழ்வின் ஆதாரமாக உள்ளது. வீடுகள், பாடசாலைகள், வைத்திய சாலைகள் யாவுமே மின்சக்தியை ஆதாரமாகக் கொண்டு இயக்குகின்ற எம் மாகாணங்களை வளப்படுத்தும் வேலை வாய்ப்புகளை உருவாக்கி. நாட்டை வளப்படுத்தும் தொழிற்சாலைகளின் இயக்கத்திற்கும் மின்சக்தி தேவையாகவுள்ளது.

எமது தேவைகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க மின் சக்தியின் தேவையும் அதிகரித்து விடுகின்றது.

இந்நிலையில் மின்சார உற்பத்திக்கான மாற்றீடுகள் மூலம் அதிகரித்துவரும் மின்சக்தி தேவைகளை ஈடு செய்வதற்கான மாற்றுவழித் திட்டங்கள் முழுமையாக செயல்படுத்த இன்னமும் பல காலங்கள் உள்ளன. ஆதலால் இன்றைய நிலையில் எமது சக்தியை திட்டமிட்டு விரயமின்றி சேமிக்கும் தேவையானது எமது ஒன்ராறியோ மாகாணத்தின் தலையாய கடமையாகவுள்ளது. இனி வரும் காலங்களையும் கருத்தில் கொண்டு சக்தியைப் பயன்படுத்தும் தேவை இன்று எமக்கு உருவாகியுள்ளது. அதே வேளை மாற்றீட்டு சக்திப் பிறப்பாக்கிகளின்பாலும் அதிதீவிரமாகக் கவனத்தை செலுத்துதலும் அவசியமானதாகவும் சமகாலத்திலேயே மும்மரமாக முன்னெடுக்கப்பட வேண்டியதாகவும் உள்ளது.

நிச்சயமாக ஒன்ராரியோ மாநிலத்தால் இந்த சவால்களை மக்கள் ஆதரவுடனும் ஒத்துழைப்புடனும் முன்னெடுப்பதன் மூலம் வெற்றிகரமாக எதிர் நோக்க முடியும். OPA (Ontario Power Authority) என அழைக்கப்படும் அமைப்பினரால் பல வழிமுறைகளும் திட்டங்களும் அரசினரிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளன. அவர்களின் ஆலோசனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒன்ராரியோவின் மின் உற்பத்திபற்றி இவ் ஆக்கத்தில்பார்ப்போம்.

ஒன்ராறியோ மாநிலத்தின் மின் சக்திக்கான கேள்விதனை ஒப்பிட்டு நோக்குவோமாயின் இன்னமும் 19-20 வருட காலங்களில் மின் சக்திக்கான கேள்விக்குரிய நிரம்பல் விகிதமானது 7:5 என இருக்கப் போகின்றது. அதாவது 35,000 மெகாவாற்ஸ் மின்சக்திக்கான தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய 25,000 மெகாவாற்ஸ் சக்திமட்டுமே பிறப்பிக்கப்பட போதாமையால் சுமார் 10,000 மெகாவாற்ஸ் சக்தி பற்றாக்குறை செயலாற்றுவதன் மூலமே மீதியான சக்திகளை பெற முயலவேண்டும் என கூறப்படுகின்றது. அவ்வாறு பெறப்படும் சக்தியை கணக்கில் கொண்டாலுமே 2014ல் இருக்கின்ற சக்தியை மிஞ்சியே தேவைகள் விரிவாகும் அபாயம் இன்னமும் உள்ளதாக எச்சரிக்கப் படுகின்றது. இதனால் 2025ல் சக்தி தேவைக்கும் வழங்கலுக்கும் இடையான சக்தி இடைவெளியானது சுமார் 10,000 மெகாவாற்ஸ் ஆக உள்ளது.

இந்த இடைவெளியை ஈடு செய்ய இன்றே நாம் சில விடயங்களை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். இந்த அபாய நிலையின் தாற்பரியத்தை உணர்ந்து ஒவ்வொருவரும் பொறுப் புணர்வுடன் கடமையாற்ற வேண்டும்.

“இன்னமும் 20 வருடங்களுக்கு பின்பு வரப் போகும் பிரச்சனைக்கு இன்றே தலையுடைக்க வேண்டுமா?” என்ற கேள்வி உங்களுள் எழலாம். ஆமாம்! இன்றே இப்பொழுதே நாம் சக்தி சேமிப்பில் ஈடுபட்டேயாக வேண்டும்.

இன்றுள்ள சக்தியானது தற்போதைய எம் தேவைகளுக்கு போதுமாக உள்ளது. ஆனால் எதிர்காலத்தை கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய காலகட்டமாக ஒன்ராறியோவிற்கு இக் காலகட்டம் உள்ளது. ஒன்ராறியோவின் சக்தி சேமிப்பு அமையம் (Ontario's Conservation Bureau) வேறு நிறுவனங்களுடன் இணைந்து பல முனைப்புள்ள திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தி வருகின்றன.

மின்சக்திக்கு பயன்படும் Coal - Fired Plant களானவை சுற்றுச் சூழலை மாசுபடுத்தி வளியினை மாசுபடுத்துவதாக அறியப்படுவதனால் பலரின் சுவாசநோய்களுக்கு வழி கோலுவதாக கூறப்படுகின்றது. அத்துடன் இதனால் உலக வெப்பமாக்கலும் (Global Warming) இடம் பெறுவதாகவும் அச்சுறுத்தப் படுகின்றது.

ஆய்வுத் தகவல்களின் அடிப்படையில் இத்தகைய Plantகளிலிருந்து வெளியாகும் ஈரப் பதனானது சுமார் $9.6 பில்லியன் வைத்திய செலவுகள் மற்றும் சுற்றுச் சூழல் பாதிப்பு புனரமைப்புச் செலவுகளை வருடமொன்றிற்கு ஏற்படுத்துகின்றது என கூறப்படுகின்றது. இதனால் ஒன்ராறியோ அரசானது இந்த Coal - Fired Plant 2009ம் ஆண்டிற்கு சுகாதார நலன் முக்கியத்துவமுள்ள மாற்றீட்டு வழிகள் மூலம் ஈடுசெய்ய முடிவெடுத்துள்ளது.

அண்மைக் காலங்களில் மேலதிகமாக 2,800 மெகாவாற்ஸ் மின் உற்பத்திக்கான முயற்சிகள் வெற்றி கண்டுள்ளபோதும் பழைய மின் ஆலைகள் அழியும் நிலைக்கு பாதிப்புற்று இருப்பதனால் அவற்றை புனரமைக்கும் தேவையும் பிரதியீடு செய்யும் தேவையும் உருவாகியுள்ளன.



OPAயின் தகவல்படி 12,000 மெகாவாற்ஸ் தற்போதைய சேமிப்பு சக்தி மட்டுமே 2025ம் ஆண்டில் பயன்படுத்த எம்மிடம் உள்ளது என அறியப்படுகின்றது. புதிய பல திட்டங்களின்படி 10,000 மெகாவாற்ஸ் சக்திகளை மேலும் உருவாக்க முடியும் 2010க்குள் என எதிர்வு கூறப்பட்டாலும், அவையும் தேவையை ஈடுசெய்யப் போதாது என்றே கூறலாம்.

சக்தி விரயத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மீளுபயோக யுக்திகளை மாற்றீட்டு சக்தி பிறப்பாக்கிளில் ஒன்றாக காற்றுச் சக்திகள் பயன்படுத்தும் காற்றாலைகள் கருதப்படுகின்றன.

ஒன்ராறியோவானது 1300 மெகாவாற்ஸ் காற்றினை மின்சக்திக்காக பெறும் ஒப்பந்தங்களில் கைச்சாத்திட்டுள்ளது. இதன்மூலம் 300,000 வீடுகளுக்கு தேவையான மின்சக்தியைப் பெறமுடியும்.

நயக்கராவில் உள்ளது போன்ற நீர்மின் சக்தி பிறப்பாக்கிகள் Hydroelectric Plant களிலிருந்து ஒன்ராறியோவுக்கு தேவையான மின்சக்தியில் கால் பங்கு மட்டுமே ஈடுசெய்யப்படுகின்றது. இதைவிட சிறு சிறு திட்டங்களூடாக மட்டுமே நீரிலிருந்து மின்சக்தி பெறும் எதிர்கால திட்டங்கள் உருவாக்கப் பட்டுள்ளன. காற்றிலிருந்து பெறும் மின்சக்தி

55ம் பக்கம் பார்க்க...

எங்கள் சக்தியில்...

25ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

எதிர்காலத்தில் முக்கிய இடத்தினை வகிக்கவுள்ளது. ஆனாலும் காற்றின் வேகம் நேரத்திற்கு நேரம் மாறவல்லது ஆதலால் வேறு வளங்களை உபயோகித்தே இதனையும் நடை முறைபடுத்த முடியும். அத்துடன் காற்றலைகளுக்கு உகந்த அதி கூடிய காற்றுள்ள இடம் தற்போதுள்ள சக்திப் பாதைகளிலிருந்து வெகு தூரத்திலேயே உள்ளமை இம் முறைமைக்கு ஒரு தடையாக மறுபரிசீலிக்க வைக்கின்றது.

எனின் வேறு வழியே இல்லையா? ஒன்ராறியோவுக்கு தேவையான மின் சக்திகள் பல வழிகளில் இருந்து பெறப்படுகின்றன - உதாரணமாக Hydroelectric (நீர் மின்சக்தி) போன்ற மீளுபயோக சக்தி வழிகள், Nuclear (அணுமின்சக்தி) Coal, Natural Gas (இயற்கை வாயு) மற்றும் வேறு இடங்களில் இருந்து இறக்குமதியாகும் மின்சக்தி போன்றனவாகும். இன்றைய சவால் என்னவெனில் சரியான எந்தெந்த வழிகளில் எதிர்கால சக்தி தேவையை பூர்த்தி செய்யலாம் என்பதை அறிந்து விரிவாக்கம் செய்வதாகும்.

OPA யின் ஆலோசனைப்படி மீளுபயோக சக்திப் பயன்பாடும், சக்தி சேமிப்பின் விரிவாக்கமும் முதன்மை வழிமுறைகளாக முன்வைக்கப் பட்டுள்ளதோடு இவற்றுடன் இயற்கை வாயுவிலிருந்து பெறும் மின் சக்தியையும் ஊக்குவிப்பதும் சரியான வழி முறையாக கூறப்பட்டுள்ளது.

எனின் Clean Coal எத்தகையது எனும் வினா எழலாம். திண்ம சேதனக் கழிவுகளை எரித்து பெறும் வாயுவில் இருந்து பெறும் சக்தி பிறப்பாக்கத்தினை Gasification என்றழைப்பர். இவ்வாறாக Coal இலிருந்து பெறும் சக்திப் பிறப்பாக்கம் மின்சக்தி பிறப்பாக்கத்தில் ஒரு ஆலோசனையாக கூறப்பட்டாலும் இச்செயன் முறையால் காபனீர் ஒட்சைட் வாயு வெளியேறுவதாலும் அதனால் வெளியேறும் அதி கூடிய வெப்பம் மீளப்பயன்பாடின் சூழலில் தாக்கிவிடுவதாலும் இம்முறை OPA அறிக்கைகளில் மேலதிக விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி எதிர்பார்க்கப்படும் வரை தவிர்க்க அல்லது குறைக்கப்படுவதே உகந்தது என முன்னுரைக்கப்பட்டுள்ளது. எவ்வாறாயினும் உலகளாவிய ஆராய்ச்சிகள் இது குறித்து தொடர்ந்த வண்ணமேயுள்ளன.

இயற்கை வாயுவினை எடுத்தாராய்வோமானால் அது மிக பயனுள்ள வழிமுறையாகவே உள்ளது. இத்தகைய பிறப்பாக்கிகளும் அதி துரிதமாக கட்டி எழுப்பக் கூடியவை. முன்பு கூறப்பட்ட Coalஐ விட இவை சூழலை பாதிக்காத சுத்தமானவை. எனினும் இதன் பாவனை விலை கூடியவை ஆதலால் OPA ஆலோசனைப்படி இத்தகைய இயற்கை வாயுவிலிருந்து பெறும் மின்சக்தியை அதி உச்ச தேவைக் காலத்தில் மட்டும் பயன் படுத்துவதே சிறந்த வழியாகும்.

அணுசக்தியிலிருந்து பெறும் மின்சக்தி

அடுத்து அணுசக்தியிலிருந்து பெறும் மின்சக்திபற்றி பார்ப்போம். தற்போது 51% ஒன்ராரியோவில் சக்தி விநியோகமானது அணுச்சக்தியிலிருந்தே பெறப்படுகின்றது. OPAயின் அறிக்கையின்படி அடுத்துவரும் 15 வருடகாலங்களில், பல அணுவாலைகள் மேம்படுத்தப்பட வேண்டும் அல்லாவிடில் சேவையிலிருந்து அகற்றப்பட வேண்டும்.

ஒன்ராறியோ அரசின் அனுபவப்படி எமக்கு அணுச்சக்தியில் இருந்து பெறும் மின்சக்தியே விலைக்கும், நிலையான தன்மைக்கும் உகந்தது என்பதோடு வளி மாசடைதலில் இருந்து எம்மை மீட்பதோடும் உலக வெப்ப மாக்கலில் இருந்து காக்கவும் உதவும். இதற்கான தொழில்நுட்பமும் வளர்ச்சி கண்டுள்ள நிலையில், இதுவும் ஒரு சவாலாக இருப்பதற்கு கரனமாக அதிக முன்னிலைச் செலவுகள் உள்ளன. வளங்களை ஒருங்கமைத்து கட்டியெழுப்பும் செலவு, பராமரிப்புச் செலவு, மேம்படுத்தல் செலவு, கழிவு வெளியேற்றும் செலவு என்பன அதிகரித்தல் பிரதான சவால்களாக உள்ளன.

வேறு மாகாணங்களிடமிருந்து மின்சக்தியைப் பெறுல்

இனி அடுத்த வழிமுறையான இதர மாகாணங்களிடமிருந்து மின்சக்தி பெறும் முறையை பார்ப்போம். இவை எதிர்கால சக்தி பிறப்பாக்க திட்டங்களில் கருத்திலெடுத்து நடைமுறைப்படுத்தும் திட்டங்களாகும்.

இனி இவை யாவற்றினுள்ளும் குறைந்த செலவில் அதிக சக்தியைபிறப்பிக்கும் உகந்த சிறந்த வழிமுறை யாது எனப் பார்ப்போம்.

காலங்காலமாக நீர்மின்சக்தியே குறைந்த செலவு சக்தி பிறப்பாக்கமாக கருதப்பட்டு வந்தது. இயற்கைவாயு மின்சக்தி பிறப்பாக்கிகள் கட்டுவதற்கு குறைந்த செலவாக இருந்தாலும் இயற்கை வாயுவின் விலை அதிகரிப்பால் (கடந்த 4வருடங்களாக) சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது. உருவாக்கத்தில் அதிக விலை கூடியதாக கருதப்படும் காற்று மின் உற்பத்தி மின்பிறப்பாக்கச் செலவை குறைத்துக் காட்டுகின்றது. அணு மின்சக்தி ஆலைகள் நிறுவுவதற்கு அதிக செலவானாலும் நீண்ட காலத்திற்கு நிலையான வரவைத் தரவல்லதாக கருதப்படுகின்றது.

சக்தி சேமிப்பு

சக்தி சேமிப்புபற்றிய சில எளிய வழிமுறைகள்.

- உங்கள் வீடுகளில் உள்ள பழைய மின் குமிழ்களை அகற்றிவிட்டு வினைதிறன் கூடிய மின் குமிழ்களை உபயோகிக்கவும் ஒன்ராறியோவில் ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் 3 100-Walt பழைய மின் குமிழ்களை 25 Walt Compact Florescent மின்குமிழ்களுக்கு மாற்றினால் 1.3 பில்லியன் கிலோ வாற்ட்ஸ்/மணிக்கு என்ற வீதத்தில் சேமிக்கலாம் என உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

- உங்கள் உடைகளை தோய்க்கும் போது குளிர்தண்ணீரில் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் தோயுங்கள். சுமார் 85% - 90% சக்தியானது உடுப்பு தோய்க்கும் போது நீரைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு செலவாகின்றது. நீரின் வெப்பத்தை குறைப்பதன் மூலம் அதிக மின் விரயத்தை தவிர்க்கலாம்.

- கொதிநீரை தேவைக்குப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் வீடுகளிலுள்ள ஒழுகும் நீர்க் குழாய்களை திருத்துவதன் மூலமும் உங்கள் வீட்டின் நீர் வெப்பமேற்றியினை (Water Heater) வெப்ப இழப்பிலிருந்து பாதுகாக்க Insulation செய்வதன் மூலமும் வீட்டிலுள்ள Shower Headsஇனை குறைந்த வேகமுள்ளதாக மாற்றுவதன் மூலமும் சுமார் $150.00 வருடமொன்றுக்கு சேமிக்கலாம்.

சேமிப்பை அதிகரிப்பதன் மூலம் எதிர்காலம் குறித்த அச்சுறுத்தல்களை எதிர்நோக்கும் சிக்கல்களிலிருந்து எமது அடுத்த தலை முறையினரை பாதுகாக்கலாம். சக்தி சேமிப்பு என்பது பொதுநலப் பாங்கில் மட்டும் நன்மை தருகின்ற ஒன்றல்ல. சக்திக்கான வீண் செலவை தவிர்த்து பணத்தை சேகரிப்பதற்கான வழியும் ஆகும்.

ஒன்ராறியோ அரசானது பொது மக்களிடமிருந்தும் ஆலோசனைகளை எதிர்பார்க்கின்றது. சக்தி பிறப்பாக்கம் அலலது சேமிப்பு குறித்த உங்கள் கருத்துக்களை நீங்களும் அரசுடன் www.ontario.ca/energy எனும் இணையத் தளத்தில் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். பல தரப்பினரும் பகிர்ந்து கொண்ட ஆலோசனைகளை அரசானது உன்னிப்பாக ஏற்று தக்க நடவடிக்கைகளை பெருமுயற்சியுடன் முன்னெடுப்பதனை காணலாம். சூரிய சக்தியிலிருந்து பிறப்பிக்கப்படும் மின்சக்தியும் அவற்றில் ஒரு வகையாகும். எதிர்காலத்தில் மின்சக்தி பற்றாக்குறையால் எமது எதிர்கால சந்ததியினர் வருந்துவதை தடுக்க சக்தி சேமிப்பில் நாமும் பங்கேற்போமாக.

vathani@thaiveedu.com



தைபிறந்தால் வழிபிறக்கும்...

- பொன் குலேந்திரன் -





உழவர்கள் சேற்றில் கை வைத்தால்தான் பொதுமக்களும் சோற்றில் கைவைக்க முடியும். ஆகவே பொங்கல் பண்டிகை ஒரு உழவர் தினம். உணவுக்கு தட்டுப்பாடு இருந்து வரும் உலகில் இப்பண்டிகை முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஆங்கில வருடம் பிறந்தவுடன் முதலாவதாக வரும் திராவிடர்களின் பண்டிகைத் தினம் தைப்பொங்கல் தினமாகும். தைபிறந்தால் எமக்கு வழிபிறக்கும், தடைகள் எல்லாம் நீங்கும், திருமணமாகாதவர்களுக்கு திருமணம் கைகூடும் என்பது, மரபு வழிவந்த நம்பிக்கை. பன்னிரெண்டு இராசிகளைக் கொண்ட இராசி நிலைகளில், சூரியன் ஒவ்வொரு இராசியிலும் ஒரு மாதம் பயணம் செய்கிறது. பன்னிரெண்டு இராசிகளில் மகர ராசியும் ஒன்று. இவ்விராசியில் சூரியன் தன் பயணத் தை ஆரம்பிக்கும் தினம், தமிழ் ஆண்டில் தைமாதம் ஆரம்பாகும் நாளாகும். இத்தினமே பொங்கல் தினமாகும். பொங்கல் தினத்தை மகர சங்கராந்தி என்றும் அழைப்பர். மகர ராசியை ஆங்கிலத்தில் Capricorn என அழைப்பர். ஆங்கில வருடத்தில் பொங்கல் தினம் 13 அல்லது 14ம் திகதி பிறக்கிறது. மார்கழி மாதம் பீடைபிடித்த மாதம் எனக் கருதி அம்மாதத்தில் திருமணங்கள் நடப்பதில்லை. தைபிறந்தவுடன், இருளடைந்த மார்கழி மாதம் நீங்கி பிரகாசமான சூரிய வெளிச்சம் நிறைந்த தைமாதத்தில் திருமணங்கள் நடக்கின்றன. பழையதைக் களைந்து புதியதை பாவிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். தை மாதத்தில் வயலில் நெற்கதிர்களை அறுவடைசெய்து பொங்கல் தினத்தன்று அரிசியும் பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து பொங்கி, சூரியனுக்குப் படைத்து வணங்குவார்கள். இந்தியாவில் பெரும்பாலான மக்கள் விவசாயிகள். அதுவும் தமிழ் நாட்டில் விவசாயத்தை நம்பி வாழ்பவர்கள் பலர். விவசாயத்துக்கு சூரிய ஒளி பிரதானம். பொன் விளையும் பூமியை எருது பூட்டிய ஏர் கொண்டு உழுது, நெல் விதைத்து, மழையை நம்பி வாழும் விவசாயிகள் தம் தொழிலுக்கு துணைபோகும் இவைகளுக்கு நன்றி தெரிவிக்குமுகமாக விழாவெடுத்து மகிழுவது தான் தைப்பொங்கலாகும்.

தமிழுக்கு தைமாதம் முதல்நாளே தமிழ் நாட்டில் திருவள்ளுவர் ஆண்டு என்று பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆங்கில ஆண்டு 2009. திருவள்ளுவராண்டு 2040 ஆகிறது. இது திருவள்ளுவர் 2040 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் பிறந்தார் என்பதைக் குறிக்கிறது.

ஜப்பானில் பொங்கல்

ஜப்பானியர்கள் தமிழர்களின் பொங்கல் தினத்தன்று தமது புத்தாண்டை கொண்டாடுகிறார்கள். இது தமிழர் ஜப்பானியர்களுக்கு இடையேலான பண்பாட்டு உறவுக்கு எடுத்துக்காட்டாகும். ஜப்பானியர்கள் தைமாதம் 14ம் திகதி பழைய பொருட்களை எரிப்பார்கள். தமிழர்களும் அவ்வாறே பழையதை நீக்குவர். தைமாதம் 15ம் திகதி தமிழர்களைப் போல் புதுப்பானை வைத்து பொங்குவார்கள். அதன் போது அவர்கள் Forkara என்றழைத்து மகிழ்வார்கள். இது பொங்கலோ பொங்கள் போலாகும். ஜப்பான் நாட்டினை உதய சூரியனின் நாடு என்பர் (Land of the rising sun). அத்தேசத்தின் கொடியில் கூட கதிரவனுக்கு முக்கிய இடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. நெல் வயல்கள் நிரம்பிய நாடது. ஜப்பானில் சில பகுதிகளில் நெல்விதைத்து அறுவடை செய்து சூரியனுக்கு விழாவெடுப்பது வழக்கம்.

பிரதேசங்களில் பொங்கல்

கொதித்து வழிவதை பொங்கல் குறிக்கிறது. அது பூரிப்புக்கு எடுத்துக்காட்டாகும். தென் மேற்கு பருவம் மறைந்து பருவ மாற்றம் ஏற்படுவதை தைப்பிறப்பு குறிக்கிறது. பழையது மறைந்து புதியது தோன்றுகிறது என்பதையும் அது எடுத்துச் சொல்லுகிறது. அதனால் பழையதை கழித்து, குப்பைகளை எரித்து புதியதை பாவிக்கத் தொடங்குவார்கள்.

இந்தியாவில் தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்லாது வேறுபிரதேசங்களிலும் பொங்கலை பல விதமான பெயர்களிட்டு கொண்டாடுவார்கள். வடகிழக்கு பிரதேசமான அசாமில் பொகாலி பிகு என்றும், விவசாயத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பஞ்சாபில் லோகிரி எனவும், ஆந்திராவில் போகி பண்டிகை எனவும், மற்றும் கர்நாடகா, மகாரஷ்டிரா, பிகார், உத்திரப் பிரதேசம், வங்காளம் போன்ற பிரதேசங்களில் மகர சங்கராந்தி எனவும் அழைப்பர்.

அசாம் பிரதேசத்தில் இவ்விழா தமிழ் நாட்டில் பொங்கல் பண்டிகை நடக்கும் நாளன்றே நடக்கும். இப்பண்டிகை தினமன்று காலை அக்கினியை வணங்கி இனத்தவர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் அன்று முழுவதும் உணவு அருந்தி கொண்டாடுவார்கள். பஞ்சாபில், வீட்டுக்கு வெளியே நெருப்பு மூட்டி அதைச்சுற்றி நடனமாடி மகிழ்வார்கள்.

போகிப் பொங்கல்

பொங்கல் பண்டிகை நான்கு தினங்கள் நடைபெறும். ஒவ்வொரு தினத்திற்கு ஒவ்வொரு பெயருண்டு. முதலாம் நாள் போகி பொங்கல் நாளாகும். இத்தினத்தை மழைக்கும் மேகங்களுக்கும் கடவுளான இந்திரனுக்கு நன்றி தெரிவிக்குமுகமாக கொண்டாடுவார்கள். வீட்டின் முற்றத்தில் தீ மூட்டி, பழைய பொருட்களை அதில் போட்டு எரிப்பார்கள். இது புது வருடம் ஆரம்பமாவதை எடுத்துக்காட்டும். எரியும் தீயைச் சுற்றி மேளத்தின் தாளத்துக்கும், இசைக்கருவிகளின் இசைக்கும் ஏற்ப நடனமாடுவார்கள். வீடுகளை சுத்தம் செய்து கோலமிட்டு, சாணத்தால் பிள்ளையார் பிடித்து வைப்பார்கள். இத்தினத்துக்கு அடுத்த நாள் நடக்க விருக்கும் தைப்பொங்கல் பண்டிகைக்கு புதிதாக அறுவடை செய்த நெல்லைக் குத்தி எடுத்த அரிசி, கரும்பு, மஞ்சள், தேங்காய் ஆகியவற்றை தயார்செய்வார்கள். அதை அடுத்த தினம் மாட்டுப்பொங்கல். அதனை மாட்டுப்பொங்கல் அல்லது பட்டிப் பொங்கல் என்பர். நான்காவது நாள் காணும்பொங்கல். இப்பொங்கல் பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் விசேஷமானது.

சூரியப் பொங்கல்

இரண்டாம் நாள் சூரியப்பொங்கலாகும். உலகில் வாழும் உயிரினங்கள், தாவரங்கள் ஆகியவையின் வளர்ச்சியில் சூரியனின் கதிர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சூரியன் உதிக்குமுன்பு கோலத்துக்குள் பொங்கல் பானையைவைத்து பொங்கத் தொடங்குவார்கள். கோலத்தினுள் சூரியனின் வடிவம் வரையப்பட்டிருக்கும். பொங்கலுக்கு பாவிக்கப்படும் மண் பானையை சில தினங்களுக்கு முன் தெரிந்தெடுத்துவிடுவார்கள். அதன் வாயைச்சுற்றி மஞ்சள், மா இலைகள் கட்டி விபூதியால் மூன்று குறி வைத்து அடுப்பில் வைப்பார்கள். பொங்கி வழியும்போது சூரியன் உதிக்கும் திசையில் வழிந்தால் நல்ல சகுனம் என்பது மக்கள் நம்பிக்கை. அதனால் பொங்கல் பானையை அதற்கேற்றவாறு அடுப்பில் வைப்பது வழக்கம். பானையை அடுப்பில் வைக்கும் போதும் பொங்கி வழியும் போதும் வெடிகள் கொழுத்தி தம் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவிப்பார்கள். பொங்கிய வெள்ளைப் பொங்கல், சர்க்கரைப் பொங்கல் ஆகிய இரண்டு விதமான பொங்கல் படையலுக்கு பாவிக்கப்படும். படையலின் போது பலவிதமான பழவகைகளும், வீட்டில் செய்த பட்சணங்களும், கரும்பும் வைப்பது வழக்கம். சூரியனுக்குப் படைக்கும் போதும் வெடிகள் கொளுத்துவது வழக்கம். வீட்டில் பொங்கியதை தம் இனத்தவர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து உண்பார்கள்.

மாட்டுப் பொங்கல்

மூன்றாம் நாள் நடைபெறும் பொங்கலை மாட்டுப் பொங்கல் என்றழைப்பர். விவசாயிகளுக்கு ஏர், எருது, இவை இரண்டும் இரு கரங்கள் போன்றவை. இந்துக்கள் இவற்றிற்கு தம் வாழ்க்கையில் முக்கிய இடத்தை கொடுத்துள்ளார்கள். மாட்டுப்பொங்கலன்று அதை குளிப்பாட்ட இருகொம்புகளை சுத்தப்படுத்தி, வர்ணம் பூசி நெற்றியில் குறிவைத்து குங்குமத்தால் திலகமிடுவார்கள். கொம்பின் நுனியில் உலோகத்தாலான குமிழை மாட்டுவார்கள். மாட்டின் கழுத்தினை மாலை அலங்கரிக்கும். இறைவனுக்குப் படைத்த பிரசாதத்தை மாட்டுக்கு உண்ணக் கொடுப்பார்கள். மாடுகளுக்கு வடை மாலையும் போடுவதுண்டு. ஜல்லிக்கட்டு அல்லது மஞ்சுவிரட்டு என்ற விளையாட்டு கிராமப் பகுதிகளில் மாட்டுப் பொங்கல் தினமன்று நடக்கும் விளையாட்டு. மாட்டினது கொம்பில் காசைத் துணியில் முடிந்து விடுவர். பின்னர் அதை ஓடவிட்டு அதன் மூர்க்கத்தை அடக்கி அந்த முடிச்சில் உள்ள காசைப் பெறுவது வீரத்திற்கு ஒரு எடுத்துக் காட்டு. அதிவிரைவாக ஓடும் மாடுகள் பூட்டிய வண்டி ஓட்டப் போட்டிகளும் (சவாரி) இத்தினம் இடம்பெறும். அதோடு சாவகட்டு எனப்படும் சேவல் சண்டையும் இடம் பெறுவதுண்டு. இதனால் மக்களிடையே போட்டி நிமித்தம் சண்டைகள் ஏற்படும்.

கன்னியர் பொங்கல்-காணும் பொங்கல்

தமிழ்நாட்டில், கன்னியர், ஆற்றங்கரை ஓரத்தில் பொங்கி கொண்டாடுவது பொங்கலின் நான்காவது தினமாகும். பொங்கலை உருண்டை வடிவமாக்கி பறவைகளுக்கு உணவாகப் படைப்பார்கள். சகோதரிகள் தமது சகோதரர்களின் சந்தோஷத்தை நினைத்து வழிபடுவார்கள். காணும் பொங்கல் என்றும் நாலாவது நாள் பண்டிகையை அழைப்பதுண்டு. இத்தினம் முதியவர்களைச் சந்தித்து ஆசீர்வாதம் பெறுவது வழக்கம்.

இலக்கியமும் பொங்கலும்

தைநீராடுதல் என்பது தைமுதலாம் திகதி தமிழ்நாட்டில் கடைப்பிடிக்கப்படும் மரபு வழி வந்த சடங்கு முறையாகும். தமிழ் சங்க காலத்தின் கடைசி காலத்தில் இந்த முறை இருந்துவந்ததாக நம்பப்படுகிறது. சங்க காலத்து இலக்கியமான பரிபாடலில் இந்த நாள் திருவாதிரை பண்டிகையுடன் தொடர்புள்ளது என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மார்கழி முழுவதும் கன்னிப் பெண்கள் கடவுளை வணங்கி மதச் சடங்குகளைக் கடைப்பிடித்து, தை மாதம் முதலாம் திகதி தமக்கு நல்ல துணைவன் கிடைக்கவேண்டுமென தைநீராடுவர் என்கிறது கலித்தொகை. இந்த மார்கழிச் சடங்குகளைப்பற்றி திருப்பாவையும், மாணிக்கவாசகரின் திருவெம்பாவையும் குறிப்பிட்டுள்ளது. திருவொற்றியூர் கல்வெட்டின்படி இராஜ இராஜ சோழன் காலத்தில் பொங்கலை புதியேடு பண்டிகை என அழைத்ததாக குறிக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு புதியேடு என்பது முதல் அறுவடையைக் குறிக்கும்.

பொங்கலும் புராணக் கதைகளும்

பொங்கலைப்பற்றிய புராணக்கதைகள் அவ்வளவுக்கு இருக்கவில்லை. பொங்கல் திராவிடர்களின் பண்டிகை என்பதே காரணமாக காட்டப்பட்டுள்ளது. அப்படியிருந்தும் கோவர்த்தன மலை என்ற புராணக் கதைக்கும் இந்திரனுக்கு எடுக்கும் பொங்கலின் முதலாம் நாள் பண்டிகையான போகி பண்டிகைக்கும் தொடர்புண்டு. தனக்கு மக்கள் விழாவெடுப்பதைப் பார்த்து இந்திரன் பெருமைப்பட்டான். அவன் அகங்காரத்தை அடக்க கிருஷ்ணர் இடையர்களை இந்திரனுக்குப் பதிலாக கோவர்தன மலைக்கு பண்டிகை கொண்டாடும்படி கட்டளையிட்டார். இங்கு கோ என்பது பசுவைக்குறிக்கும். ஆகவே இந்திரனுக்கு பதிலாக பசுவை போகி பொங்கல் தினமன்று கொண்டாடத் தொடங்கினர். அதைக் கண்ட இந்திரன் கோபமடைந்தான். மேகங்களை அனுப்பி இடிமின்னலுடன் மழையைப் பொழிந்து இடையர்களின் நிலங்களை வெள்ளத்தால் நிரப்பினான். தன் மக்களின் துன்பத்தைக் கண்ட கிருஷ்ணர் தன் கைகளால் கோவர்தன மலையைத் தூக்கி மழை அவர்கள் மேல் பொழிந்து வெள்ளத்தை தோற்றுவிக்காதவாறு குடைபோல் பிடித்தார். தன் பிழையை உணர்ந்த இந்திரன் கிருஷ்ணரிடம் மன்னிப்புக் கோரியபடியால் திரும்பவும் போகி பண்டிகை இந்திரனுக்காக கொண்டாடப்பட்டது என்கிறது புராணம். புராணக் கதைகள் யாவும் அகங்காரத்தை மையமாக வைத்து பின்னப்பட்டவையே.

நந்தியும் பொங்கலும்.

மாட்டுப்பொங்கலைத் தொடர்புபடுத்தி ஒரு புராணக் கதையுமுண்டு. தினமும் நீராடி மாதம் ஒருமுறை போசனம் அருந்தும்படி, சிவன் பூமியில் உள்ள தனது பக்தர்களுக்கு ஒரு செய்தியைத் தன் வாகனமாகிய நந்தி மூலம் சொல்லி அனுப்பினார். சொல்லிய நுப்பிய செய்தியை தவறுதலாக தினமும் போசனம் அருந்தி மாதம் ஒரு ஒருமுறை நீராடும்படி பக்தர்களுக்கு நந்தி சொல்லியது. சிவன் நந்தியிடம் கோபமுற்று நீ செய்த தவறுக்காக பூமியில் தங்கி, மனிதர்கள் நிலத்தை உழுது பயிர்செய்ய உதவிசெய்வாயாக. அதற்கு பிரதி உபகாரமாக உனக்கு தைமாதத்தில் ஒரு தினம் பொங்கிப் படைப்பார்கள் என்றார் என்கிறது புராணம். இக்கதைகள் யாவும் காலப்போக்கில் பாட்டிக் கதைகள் போல் உருவாக்கப் பட்டவையே.

தைப்பொங்கல் இயற்கையன்னைக்கு சமர்ப்பணமாகக் கொண்டாடும் பண்டிகை என்று கூறினால் தவறாகாது. பருவ மாற்றம், செய்யும் தொழில், பாவிக்கும் உபகரணங்கள், விளைந்த பயிர் என்பன இப்பண்டிகையில் முக்கிய இடம்பெறுகின்றன. பொங்கல் தினமன்று கிராம மக்கள் தம் ஒற்றுமையையும் மகிழ்ச்சியையும் வெளிப்படுத்த பெண்கள் குழுக்களாக கும்மி ஆடுவார்கள்.

pon@thaiveedu.com



வீடும் பாதுகாப்பும்



நாம் வீடு வாங்கினால் மட்டும் போதாது அதன் பாதுகாப்பும் எமக்கு முக்கியமாக உள்ளது. நெருப்பு விபத்தினாலோ அல்லது Carbon Monoxide ஆலோ உயிர்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். அதனைத் தடுப்பதற்காக detector போன்றவற்றை நாம் சரியான முறையில் வீட்டினுள் பொருத்துவதன் மூலம் அதனால் ஏற்படும் விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். Smoke detectorல் பலவகைகள் உள்ளன. அவற்றில் மூன்று விதமான Smoke detector வீட்டு உரிமையாளர்களால் பொருத்தக் கூடியவற்றைக் கீழே குறிப்பிடுகின்றேன்

- முதலாவதாக Optical detector ஒரு light sensor.
- இரண்டாவதாக Ionization detector. இது optical detectorஐ விட விலை குறைந்த detector ஆகும். அத்துடன் false alarm வருவதற்கும் இடம் கொடுக்கும்.
- மூன்றாவதாக Air Sampling smoke detector சிறிய Smokeஐயும் அறிந்து கொள்ள உதவும். ஒரு Floorல் ஒரு detector என்றாலும் இருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் detectors Battery உடனும், electric Current உடனும் வேலை செய்கின்றது. கூடிய பாதுகாப்பு தேவை என நினைப்பவர்கள் Battery detectorஐயும் electric current detectorஐயும் பொருத்துவது வழக்கம். Battery detectors உள்ளவர்கள் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை என்றாலும் Batteryகளை மாற்ற வேண்டும்.
- அடுத்ததாக Defectorஐப் பொருத்தும் போது Smoke உடனடியாகச் செல்லும் இடமாக இருத்தல் வேண்டும். நாம் கூடுதலான வீடுகளைப் பார்க்கும் போது Smoke detectors வீட்டின் ceilingல் பொருத்தப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். காரணம் Smoke, ceilingஐத் தொட்டவுடன் அது Horizontal ஆகப் பரவத்தொடரும். Ceilingஇல் பொருத்த முடியாவிட்டால் அதற்கு 8-10 inches கீழேயும் பொருத்தலாம். அத்துடன் False, alarmஐத் தவிர்ப்பதற்கு furnace, fireplace அத்துடன் Kitchen போன்ற பகுதிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்
- ஒரு level homeஆக இருந்து, அறைகள் நெருக்கமாக இருந்தால், Smoke detectorஐ hallwayற்கும் படுக்கை அறைகளுக்கும் இடையில் பொருத்தலாம். ஆனால் நீங்கள் படுக்கும் அறைகளும் Living roomமும் வேறு level களில் இருந்தால், இரண்டு detectorஐப் பொருத்த வேண்டி இருக்கும். அதே நேரத்தில் basementல் நெருப்பு விபத்து ஏற்பட்டால் அறிந்து கொள்வதற்கு basementன் Stairway பொருத்துதல் வேண்டும். ஆகவே நாங்கள் நெருப்பில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு Smoke detectorஐப் பொருத்துவது மட்டும் அல்லாது அவற்றைச் சரியான இடங்களில் பொருத்துவதோடு detectorன் Batteryகள் சரியாக வேலை செய்கின்றவா எனப் பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

Carbon monoxide

அடுத்ததாக Carbon monoxide என்பதைப் பற்றி சிறிது அறிவோம். Carbon monoxide என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாத மணக்க முடியாத அத்துடன் சுவைக்க முடியாத ஒரு வாயு ஆகும். இது ஒரு அபாயமான நச்சு வாயுவாகும். ஆகவே இப்படியான வாயுவின் அபாயத்தில் இருந்து எப்படியாகத் தப்ப முடியும் எனப்பார்ப்போம்.

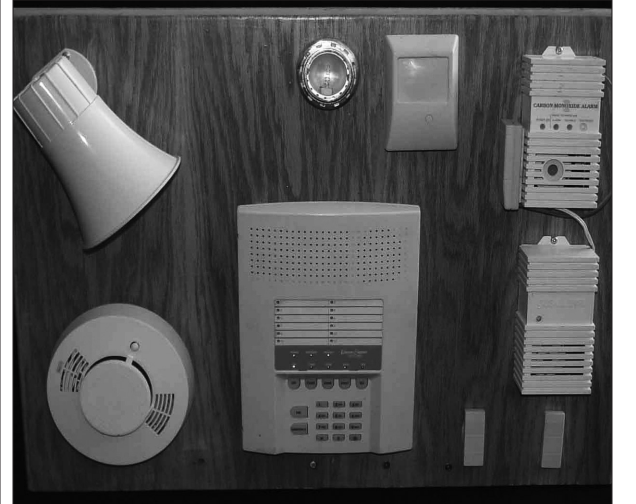
Gas company உடன் தொடர்பு கொண்டு சரியான Ventilation உள்ளதா எனப்பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உங்களது Furnaceன் Maintenanceன் Scheduleஐச் சரியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அத்துடன் filters மாற்றப்பட்டோ அல்லது சரியாகத் துப்பரவு செய்யப்பட்டுள்ளதோ எனவும் பார்த்தல் வேண்டும்.

சரியான முறையில் Fire placeஐக் கவனிக்காமல் விட்டால் எரிக்கப்படும் மரக்கட்டைகளினூடாக Carbon Monoxide வரலாம்.

உங்கள் விட்டின் Carbon Monoxide அதிகமாக இருந்தால் யன்னல்களைத் திறந்து விட்ட பின்பு, Contractorஐக் கூப்பிட்டு திருத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.





Carbon Monoxide detectorஐ எவ்விடங்களில் பொருத்தலாம்

Carbon Monoxide detectorஐ water Heater, heating unit, main floor living room அல்லது garage (Workplace ஆக இருந்தால்) உள்ள இடங்களில் பொருத்தாமல் சிறிது தள்ளிப் பொருத்தல் வேண்டும்.

அடுத்ததாக Carbon Monoxide alarm அடித்தால் வீட்டில் உள்ள எல்லோரதும் நிலைமையை அறிந்து கொள்வதுடன் யன்னல்களைத் திறந்து காற்றோட்டத்தை வர விட வேண்டும். வீட்டில் உள்ள யாரேனும் தலையிடி, தலைச்சுற்று, சத்தி எடுப்பது, களைப்பு அல்லது பார்வையில் குறைவு ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரைச் சந்தித்து treatment எடுத்து கொள்வது நல்லது. ஆகவே நாம் வீட்டில் இருக்கும் போது, வீடு நெருப்பு, Carbon monoxide ஆகிய வற்றில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கின்றோமா எனவும் பார்த்துக் கொள்வதற்கு இக் கட்டுரை உதவும் என நம்புகின்றேன்.

நன்றி

alen@thaiveedu.com



HOMELIFE TODAY REALTY LTD. AWARDS NIGHT 2008





















PHOTOS: BRIGTSUN

அன்றாட பழக்கங்களும் பணம் சேமிப்பும்

சமீபத்தில் பல் மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதித்துக் கொண்டபோது, எனது பல்லில் குழி இருப்பதை அறிந்தேன். அதை நிரப்ப வேண்டிய அவசியம் இருப்பதையும் அறிந்து கொண்டேன். அதற்கான செலவில் ஒரு பகுதி மட்டுமே என்னுடைய காப்பீட்டுப் பொலிசி மூலம் கிடைக்கும். எனவே, எனது கையில் இருந்து 170 டாலர்களை நான் செலவிட வேண்டியிருக்கும். பல்லில் இருக்கும் குழியை அடைத்துக் கொள்ள பணம் செலவு செய்வது மகிழ்ச்சி அடையக் கூடிய விஷயம் அல்ல. 170 டாலர்கள் என்பது அதிகமான தொகை. பல் சிகிச்சைக்காக அவ்வளவு தொகையைத் தருவதற்கு நான் விரும்பவில்லை. ஒழுங்காக பல் துலக்கி இருந்தால் இவ்வளவு பெரிய தொகையை பல் மருத்துவத்துக்குச் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்காதே என்று நினைத்துக் கொண்டு மருத்துவரிடம் இருந்து திரும்பி வந்தபோது, இதேபோல தினசரி வழக்கத்தில் மிகக் குறைந்த செலவில் அல்லது எந்தச் செலவும் இல்லாத சில பழக்கங்களைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்தால் பணத்தை சேமிக்க முடியுமே என்று உணர்ந்தேன்.

பல் துலக்குதல் மற்றும் மெருகூட்டுதல்

இதுதான் இப்போதைக்கு என்னுடைய முதல் முன்னுரிமையைப் பெறும் விஷயம். ஏனென்றால் இதுதான் இப்போது எனக்கு செலவு வைத்துள்ளது. பல் துலக்குவது, பற்களுக்கு இடையில் உள்ள இடைவெளியை நன்றாக சுத்தம் செய்வது ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பற்களில் குழி விழுவதையும், பற்களின் வேர்ப் பகுதி சேதம் அடைவதையும் தடுக்க முடியும். நீங்கள் காப்பீடு செய்திருந்தாலும், செய்யாவிட்டாலும் அதை சரி செய்வதற்கு நிறைய செலவாகும். ஆனால், முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்து இவற்றைத் தவிர்ப்பது விலைமதிப்பு இல்லாதது.

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலுவடைகிறது. தசைகளும், மூட்டுகளும் வலுவடைகின்றன. அதனால் உடல்நலக் குறைவும், காயங்களும் வராமல் தடுக்கப்படும். அதனால் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டிய அவசியம் குறைந்துவிடும். மருந்துகள் வாங்க நிறைய செலவிட வேண்டியிருக்காது. வேலை நேரத்தை மருத்துவத்துக்காக செலவிட வேண்டிய தேவையும்வராது.

நீர் குடியுங்கள்

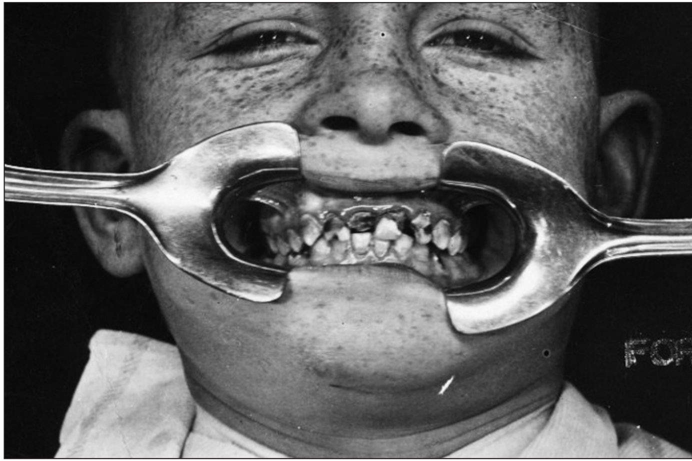
தண்ணீர் குடிப்பதால் உடலின் பாகங்கள் தூய்மை செய்யப்படுகின்றன. உடலில் உள்ள நோய்க்கிருமிகளை வெளியே எடுத்துச் செல்ல இது உதவுகிறது. தோலின் ஈரத்தன்மையைப் பாதுகாத்து, உடலின் வெப்ப நிலையை சீராக வைத்துக் கொள்ளவும் இது உதவுகிறது. அதனால் மேலே சொன்னவாறு மருத்துவச் செலவுகளையும் சேமிக்கிறது.

கைகளைக் கழுவுங்கள்

கைகளைக் கழுவுமாறு உங்கள் தாயார் பல நூறு முறை சொல்லி இருப்பார். ஏனென்றால் அவ்வாறு செய்வது, உடல்நலக் குறைவை உருவாக்கும் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும் என்பது அவருக்கு நன்றாகத் தெரியும். (இதனால் உங்களின் மருத்துவச் செலவும் குறையும்).

சத்தான உணவை சாப்பிடுங்கள்

காய்கறிகள், பழங்கள், முழு தானியங்கள், பால் பொருள்கள் போன்ற சத்தான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடும் போது நீண்ட நேரத்துக்கு உடலுக்கு சக்தி கிடைக்கும். எனவே,





குறைவான உணவு அளவு மட்டுமே போதுமானது. இதனால் உங்கள் உடல் சத்தான எரிபொருளில் (சக்தியில்) இயங்கும். இதனால் உங்கள் வேலைகளை முடிக்க அதிக சக்தி கிடைக்கும்.

புகைபிடிக்காதீர்கள்

சிகரெட்டுகள் செலவு வைக்கக் கூடியவை மட்டுமின்றி, உடல்நலனுக்கு மிகவும் கேடு விளைவிப்பவை. ஒரு சிறிய பெட்டி சிகரெட் விலை எட்டு டொலர் விலை என்பதுடன், புகைபிடிப்பதால் பல உடல்நலக் கேடுகள் ஏற்பட்டு மருத்துவரிடம் அடிக்கடி செல்ல வேண்டிய தேவையும் ஏற்படும். உங்களுக்கு மட்டுமல்ல உங்கள் குடும்பத்தாரையும் கான்சர்நோயின் தாக்கத்திற்கு உட்படுத்தவேண்டிவரும்.

போதிய தூக்கம் தேவை

போதிய அளவுக்கு தூக்கம் இல்லாமல் போனால், உங்கள் மூளை முழு அளவில் செயல்படாமல் இருக்கும் என்பதால் நீங்கள் தெளிவான முடிவுகளை எடுக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் களைப்பாக இருக்கும்போது நிறைய செலவு செய்யவும், நிறைய சாப்பிடவும் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன.

உங்கள் பிரச்னைகளை பேசுங்கள் அல்லது எழுதுங்கள்

கோபமாக இருக்கும் போதும், வெறுப்புடன் இருக்கும்போதும், மன அழுத்தத்துடன் இருக்கும்போதும்கூட நீங்கள் நிறைய செலவு செய்யும் மற்றும் நிறைய சாப்பிடும் மனநிலை இருக்கும். பிரார்த்தனை செய்வதன் மூலமும், உங்கள் பிரச்னைகள் பற்றி நண்பருடன் பேசுவதன் மூலமும், அல்லது ஒரு புத்தகத்தில் எழுதுவதன் மூலமும் உங்கள் பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் - எந்தச் செலவும் இல்லாமலே.

துணிகளை தனியாகப் போடுங்கள்

பெரியவனாக வளர்ந்ததும் இந்தப் பிரச்னை போய்விட வேண்டும். ஆனால், வேலையாக இருக்கும்போது அல்லது அவசரமாக இருக்கும்போது துணிகளை மாற்றியதும் பழையதை அப்படியே படுக்கை அறையில் தரையிலேயே போட்டுவிடுகிறேன் என்பதை ஒப்புக் கொள்கிறேன். துணி துவைக்க வரும்போது சுத்தமான துணி மற்றும் அழுக்கு துணி என எல்லாவற்றையுமே தூக்கிப் போட்டுவிடுவோம். ஆனால், சுத்தமானவற்றை தனியாக வைத்திருந்தால், அழுக்கு துணிகளை மட்டுமே எடுப்போம். இதனால் கொஞ்சம் செலவு குறையும்.

கைத்துவாலைகளின் மறுபயன்பாடு

அழுக்குத் துணிகளைத் தனியாக வைத்திருப்பதைப் போல, கைத்துவாலைகளையும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறைகள் பயன்படுத்துவதால் சலவைக்கு தரும் செலவை சிறிது குறைக்கும். கைத்துவாலையை தரையில் வீசி எறிவதோ, அழுக்குத் துணி கூடையில் போடுவது எளிதுதான். ஆனால், அதை உலர்த்தி மறுபடியும் பயன்படுத்தினால், நிறைய பணத்தையும், சக்தியையும் சேமிக்கலாம். வெளிப்படையாகச் சொன்னால், கைத்துவாலையை உலர்த்தி பயன்படுத்துவதால் எவ்வளவு அழுக்கு சேர்ந்துவிடும்? உங்கள் கைத்துவாலையை இரண்டு அல்லது மூன்று முறை பயன்படுத்துவதற்கு எந்தத் தடையும் இருப்பதாகத் தோன்றவில்லை.

வீட்டில் இருக்கும்போது அதற்கேற்ப உடை அணியுங்கள்

குளிர்ச்சியான சூழ்நிலை இருக்குமானால், வெப்பம் உருவாக்கும் கருவியை இயக்குவதற்கு முன்பு கம்பளி சட்டையை அணிந்து கொள்ளுங்கள். இதனால் வெப்பக் கருவிக்கான மின்செலவு குறைந்து, உங்களின் பணம் மிச்சமாகும்.

மறுபயன்பாடு

முடிந்தவரை பொருள்களை மறு உபயோகம் செய்வதால் குறைவான குப்பை சேரும். அதிக குப்பை என்பது அதிக செலவு.

மிச்சமானதை சாப்பிடுங்கள் அல்லது தேவைக்கு ஏற்ப சமையுங்கள்

மிச்சமான உணவுப் பொருளை சாப்பிடுவதன் மூலம் சாப்பாடு வீணாகப் போவது தவிர்க்கப்படுகிறது. அதனால் நீங்கள் வாங்கும் பொருள்களுக்கான செலவு குறைகிறது. இரண்டாவது முறை சமைக்க வேண்டியது இருக்காது என்பதால் சமைப்பதற்கான செலவும் குறைகிறது. மிச்சமானதை சாப்பிடுவது உங்களுக்குப் பிடிக்காது என்றால், அன்றைய தேவைக்குப் போதுமான அளவுக்கு மட்டுமே சமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

திட்டமிட்டு செயல்படுங்கள்

திட்டமிடாமல், தாறுமாறான செயல்பாடுகளால் செலவுதான் அதிகரிக்கும். உங்களுக்கு வேண்டிய ஏதாவது ஒன்று கிடைக்காமல் போய், அதைப் புதிதாக வாங்க வேண்டிய அவசியம் எப்போதாவது ஏற்பட்டிருக்கிறதா? ஏற்கெனவே வீட்டில் பலசரக்குப் பொருள்கள் வைக்கும் அறையில் இருக்கிற பொருளை மறுபடியும் பலசரக்குக் கடையில் எப்போதாவது வாங்கி இருக்கிறீர்களா? திட்டமிட்டு செயல்பட்டால் வீட்டில் எந்தப் பொருள்கள், எங்கே இருக்கின்றன என்பது தெரியும். எனவே, அதை புதிதாக வாங்கும் செலவு குறைவதுடன், அதைத் தேடும் நேரமும் மிச்சமாகும்.

வாகனம் ஓட்டுவதில் கவனம்

பெட்ரோல், வாகன எரிபொருள் விலைகள் உயர்ந்துவிட்ட நிலையில் இந்த யோசனையை நீங்கள் நிறையவே கேட்டிருப்பீர்கள். வெளிப்படையாகச் சொன்னால், உரிய வேகத்தில் செல்வது வாகனத்தின் எரிபொருள் செலவைக் குறைப்பதுடன் உங்கள் பணத்தையும் சேமிக்கும்.



ஆவி குளிர்ந்து திரவ ரூபமாக ஜன்னல்கள் மீதுபடிதல் (Condensation)

- வியூரெக் கருணா -

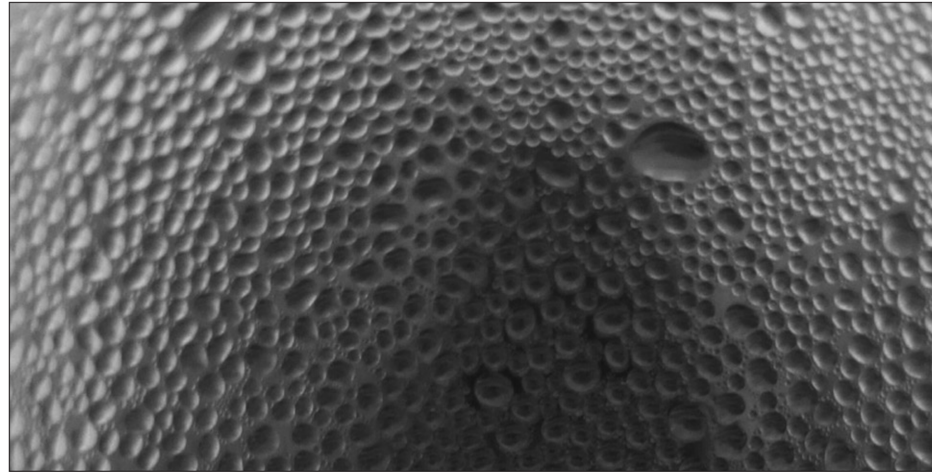
ஆவி குளிர்தல் என்றால் என்ன

காற்றில் உள்ள உபரியான நீராவி திரவமாக சுருங்குதல் காற்று ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நீராவியை தான் தன்னகத்தே பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும். அந்த அளவும் வெப்ப நிலைக் கேற்ப மாறுபடும். சூடான காற்றை விட குளிர்ந்த காற்று, குறைந்த அளவு நீரை தான் பிடித்து வைத்திருக்கும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட வெப்ப நிலையில் காற்று எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு நீராவியை பிடித்து வைத்திருக்கும் போது, அது 100 சதவிகிதம் சார்பு ஈரப்பதம் கொண்டுள்ளது என்று அர்த்தம். அந்த வெப்ப நிலையில் அது பாதி அளவு நீராவியை தான் கொண்டிருக்குமாயின், அப்போது அதன் சார்பு ஈரப்பதம் 50 சதவிகிதம். வெப்ப நிலை மாறுகிறது என்றால், நீராவி கூடுதலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ ஆகாமல் இருப்பின், சார்பு ஈரப்பதமும் மாறும். வெப்ப நிலை குறையும் போது சார்பு ஈரப்பதம் அதிகரிக்கும். வெப்ப நிலை தொடர்ந்து குறைந்து கொண்டிருந்தால் பனிக்கட்டி ஆவதுவரை ஈரப்பதமும் தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கும். அதாவது அந்த வெப்ப நிலையில் சார்பு ஈரப்பதம் 100 சதவிகிதம் ஆகிவிடும். (இந்த நிலையில் காற்று நீரை பிடித்து வைத்திருக்க முடியாது) ஆகையால் மேலும் வெப்ப நிலை குறையும் போது, சிறிதளவு நீராவி குளிர்ந்து நீராக மாறிவிடும். (உறைந்து போவதை விட கூடுதலான வெப்ப நிலை) அல்லது உறை பனி, பனிக்கட்டி போன்று மாறிவிடும் (உறைந்து போவதிலும் குறைவான வெப்பநிலை) இந்த ஈரத்தை தாங்கி நிற்கும் காற்று, கண்ணாடி உலோகம் அல்லது குளிர்ச்சியான வெளிப்புற சுவர்கள் ஆகியன மீது படும் போது, இந்த குளிர்ச்சியான மேற்பரப்புகளில் தன்னகத்தேயுள்ள சிறிதளவு நீராவியை படிய வைக்கும் (தான் பிடித்து வைத்துக் கொள்வதைவிட அதிக நீராவியை காற்றுக் கொண்டிருந்தால்).

இந்த காற்றிலுள்ள நீராவி எங்கிருந்து வருகிறது.

வீட்டிலுள்ள செயல்பாடுகளிலிருந்து தான் ஈரம் உற்பத்தியாகிறது. குடும்பத்தினரின் வாழும் முறைகளை பொறுத்து இது மாறுபடும். சமையல் வேலை, குளியல், துணிகளை சலவை செய்தல், செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுதல், மீன்களை வளர்க்கும் செயற்கை நீர்நிலை, என்பனவற்றில் ஈரப்பதம் உண்டு பண்ணும் கருவிகள், அடித்தளத்திலுள்ள நீர் தொட்டிகள் அண்டை வீட்டுச் சவர்களில் உள்ள அதிகளவு ஈரப்பதம், குளிர் சாதனப் பெட்டிகள் மற்றும் பனிக்கட்டியாக்கும் கருவிகள் போன்றவைகள் ஈரம் உற்பத்தியாவதற்கான விஷயங்களாகும்.



ஆவி திரவாமாக சுருங்குவதை தடுக்க - கட்டுப்படுத்த செய்ய வேண்டியவை

ஈரம் உற்பத்தியாவதை குறைத்தல்

எடுத்துக்காட்டாக அதிக அளவு வெப்ப நிலைகளில் மிதமிஞ்சிய சமையல் வேலைகள். (கொதிநிலை அடைந்தவுடன் ஸ்டவ்வின் (Stove) உஷ்ண நிலையைக் குறையுங்கள். (Setting) வீட்டிலுள்ள Humidifierஐ நிறுத்தி விடுங்கள்.

காற்றோட்ட வசதி செய்தல்

- குளியல் அறையிலுள்ள காற்று வெளியேற்றும் விசிறிகள் நன்கு திறனுடன் செயல்படுகின்றனவா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். கதவை மூடி வைத்துக் கொண்டு, விசிறியை சுற்ற விடுங்கள்.
- சமையலறை காற்று வெளியேற்றும் கருவியையும் மற்றும் காற்று வெளியேறும் துவாரத்தையும் அமையுங்கள்
- காற்று வெளியேறும் வழியுடன் சலவை துணிகளை உலரவைக்கும் விசிறி ஒழுங்காக இணைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை கவனியுங்கள்.
- முன் பகுதியிலும் மற்றும் பின் பகுதியிலும், முக்கியமாக சமையல் செய்யும் போதும் மற்றும் குளிக்கும் போதும் கதவுகள் 1/2 அங்குலம் திறந்து இருக்கும்படி செய்யுங்கள்.
- மிதமிஞ்சிய அளவு ஈரம் சேர்வதை அகற்றுவதற்கு ஈரத்தை அகற்றும் கருவியை பயன்படுத்துங்கள்
- மறுபக்கம் திருப்பக்கூடிய ஒரு மேற்கூரை விசிறியை (Reversible fan) பயன்படுத்தி, காற்று கீழே வீசும்படி செய்யுங்கள். காற்று சுழன்று வீசும்போது ஈரப்பதத்தை கட்டுப்படுத்த இது உதவும். மேலும் வீட்டி ன் உள்ளே ஒரு சமமான வெப்ப நிலை நிலவும்.
- காற்றிலுள்ள நீராவி குளிர்ந்து திரவருபமாக தெரிந்தால் அதை ஒரு எச்சரிக்கை அடையாளமாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதரும் தங்களுக்கு எந்த அளவு குளிர்ந்த திரவம் தேவை என்பதை அறிந்து கொள்ளவேண்டும். வீட்டின் உள்ளே உயர்ந்த அளவு ஈரப்பதம் வேண்டும். என்று விரும்புபவர்கள், வெளிப்புற வெப்பநிலைகள் குறைவாகி மேற்பரப்பில் உறைபனி படியும் என்பதை எதிர் பார்க்கவேண்டும்.

வழக்கமாக காற்றில் ஈரத்தை அதிகரிப்பதற்காக Humidifier பயன்படுத்தப் படுகின்றன. அவைகளை சற்று கட்டுப் படுத்தவேண்டும். இல்லையென்றால் மேற்பரப்பில் உறைபனி படிய ஆரம்பித்து விடும். ஆயினும் அநேக வீட்டுச் சொந்தக்காரர்கள், காற்றை ஈரப்பதம் ஆக்கி கொண்டே இருக்கின்றனர். இதனால் வீட்டு ஜன்னலின் உள்ளே உள்ள மேற்பரப்புகளில் பனி உறைய ஆரம்பித்துவிடும். எப்பொழுதெல்லாம் பனிபடருவதை நீங்கள் பார்க்க நேரிடுகிறதோ, அப்போது உங்கள் வீட்டிலுள்ள ஈரப்பதத்தை குறைக்க வேண்டும் என்பதற்கான அறிகுறி அது.

viewtech@thaiveedu.com

■ ■ ■

ஈரப்பத அட்டவணை

வெளியே உள்ள காற்றின் வெப்ப நிலை 0 சென்டிகிரேடு.	உள்ளே வெப்ப நிலை 20 சென்டிகிரேடு (68 பாரன்ஹீட்) நிலையில் சார்பு ஈரப்பதம்.
-30 அல்லது அதற்கும் கீழே	15% மேல் இல்லை
-29லிருந்து – 24 வரை	20% மேல் இல்லை
-23 லிருந்து -18 வரை	25% மேல் இல்லை
-17 லிருந்து -18 வரை	30% மேல் இல்லை
-11 லிருந்து -6 வரை	35% மேல் இல்லை
-5 லிருந்து + 4 வரை	40% மேல் இல்லை

நீனைவில் வைத்திருங்கள்: ஆவி குளிர்ந்து திரவமாய் ஆவதை கட்டுப்படுத்துவது உங்கள் அன்றாட வேலை என்பதை

தாய்வீடு பத்திரிகை பற்றிய விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். விமர்சனங்கள் எம்மை ஓர் ஆரோக்கியமான பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

E-mail:thaiveedu@gmail.com
Fax: 416-849-0594
Tel: 416-646-3422

அன்பிற்குரியவர்களே!

நமது தாயகத்தின் கல்விப் பாரம்பரியம் மகத்தானது. அதற்குக் காரணமாக அமைந்தவர்கள் சென்ற நூற்றாண்டினிலே எமது பாடசாலைகளுக்காக அர்ப்பணிப்புடன் தன்னலம் கருதாமல் உழைத்த பாடசாலை அதிபர்கள் பலர். அவர்களில் ஒரு சிலரைப் பற்றி தொடர்ந்து எழுதவேண்டும் என, என்னை நீண்டகாலமாக வற்புறுத்தி வருபவர் "ஈழநாடு" பத்திரிகையின் பொறுப்பாசிரியர் தம்பி பரமேஸ்வரன் அவர்கள். ஆனால், இந்தப் புனித கைங்கரியத்தினை நிறைவேற்ற நான் ஒருவன் நினைத்தால் மட்டும் சாத்தியமில்லை. அவர்கள் பற்றிய தகவல் முழுமையானதாக அமைவதற்கு உங்களுடைய உதவியை நாடுகிறேன்

அருட் தந்தை. லோங் அடிகளார்	**புனித சம்பத்திராசிரியர் கல்லூரி**
புனித. பிக்னெல்	**யாழ்ப்பாணக் கல்லூரி**
ஹண்டி பேரின்பநாயகம்	**கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி**
ஒறேற்ரர் சுப்பிரமணியம்	**ஸ்கந்தவரோதயாக் கல்லூரி**
தெ.து. ஜெயரத்தினம்	**மகாஜனக் கல்லூரி**
ஐ. பி. துரைரத்தினம்	**யூனியன் கல்லூரி**
எஸ். குமாரசாமி	**சோமாஸ்கந்தகல்லூரி**
வீ. வீரசிங்கம்	**சோமாஸ்கந்தகல்லூரி**
பூரணம்பிள்ளை	**ஹாட்லிக் கல்லூரி**
நவரத்தினசிங்கம்	**நெடுந்தீவு மகாவித்தியாலயம்**
தம்பு	**வேலணை மத்திய மகாவித்தியாலயம்**
அம்பிகைபாகன்	**வைத்தீஸ்வர மகாவித்தியாலயம்**

இத்தகைய பெருமைக்குரிய அதிபர்களுடன் உறவு, நேரடித் தொடர்பு, கற்ற அதிர்ஷ்டம், அவர்கள் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டவை, அறிந்தவை, புகைப்படங்கள் என உங்கள் பலரிடம் திரட்ட வேண்டிய பல விஷயங்கள் உள்ளன.

உங்களால் எனக்கு உதவு முடியும். உதவினீர்கள் என்றால் பெரிதும் நன்றி உடையவனாக இருப்பேன். அவர்களில் ஒரு சிலரின் பெயர்களை இங்கு தந்துள்ளேன்.

நீங்கள் இவைபற்றிய விபரங்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி

பொ.கனகசபாபதி
225 John Tabor Trail,
Scarborough.
Ontarion.
M1B 2R5
416 -283 -1544

பிக்பென்



இப்போதெல்லாம் பிறந்ததினம் கொண்டாடுவது என்பது ஒரு சாதாரண நிகழ்வாய்ப் போய்விட்டது. பொதுவாகக் குழந்தைகள், சிறுவர், சிறுமிகளுக்குத்தான் எங்கள் காலத்தில் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் நடப்பதுண்டு. ஆனாலும் காலப்போக்கில் வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் விரும்பியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல நினைவுச் சின்னங்களுக்கும் பிறந்ததினம் கொண்டாடத் தொடங்கி விட்டார்கள். ஏதோ ஒன்றை நினைவுகூர இதைவிட்டால் வேறு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கப் போவதில்லை என்று நினைக்கும் போதெல்லாம், நினைவுகளை மீட்டுப்பார்க்க பிறந்த தினம் கொண்டாடுவதில் எந்தவித தவறுமில்லை, அது சரிதான் என்று ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய கடப்பாடும் எங்கள் சமுதாயத்திற்கு, குறிப்பாக புகலிடம் தேடி வந்த மண்ணில் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

தெல்லிப்பளை மகாஜனக் கல்லூரியின் நூற்றாண்டு விழா 2010ல் வருகிறது, அதற்குரிய ஆயத்தங்களை இப்பவே செய்யத் தொடங்க வேண்டும் என்று எனக்கு அழைப்பு வந்த போதுதான், மகாராஜாவின் பிறந்த நாள் விழாவில் கலந்து கொள்ளும் படி ஏற்கனவே எனக்கு வந்திருந்த அழைப்பு ஞாபகம் வந்தது. மகாராஜாவிற்கு 62வயசாச்சு என்றதும், இன்றைய கால கட்டத்தில் எங்களுக்கு உடனே நினைவில் வருவது நேபாளத்து அரசபரம்பரைதான். அவரது பதவியைத் தக்கவைப்பதற்கே அவர் பகீரதப்பிரயத்தனம் செய்து கொண்டிருக்கும் போது, பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்தைப் பற்றிய கனவெல்லாம் அவரால் காண முடியுமா? அரசபரம்பரையை விட்டால், பொதுவாக எயர்இந்திய விமானத்தில் பயணம் செய்த எல்லோருக்கும் சட்டென்று ஞாபகம் வருவது நீண்ட பெரிய முறுக்கு மீசைவிட்ட, சிகப்பும் மஞ்சளும் கலந்த கோட்டும், தலைப்பாவும் அணிந்த கம்பீரமான மகாராஜாவைத்தான். 1946ம் ஆண்டு உருவமைக்கப்பட்டு 1989ம் ஆண்டுவரை பாவனையில் இருந்த ஏயர்இந்திய விமானச் சேவையின் பிரபலமான சின்னமாக இருந்தவர்தான் இந்த முறுக்கு மீசை மகாராஜா. அவருக்குத்தான் இப்போது 62 வயதாகிறதென்ற மகிழ்ச்சியில் பயணிகளும் ஏற்பாட்டாளர்களும் ஒன்று சேர்ந்து பிறந்த நாள் கொண்டாடினார்கள்.

ஆனால், நான் இங்கே சொல்ல வந்தது இந்த மகாராஜாவைப் பற்றி அல்ல. இலங்கையின் தலைநகரான கொழும்பிலே டோசன் வீதியில் இருக்கும் தமிழருக்குச் சொந்தமான மிகப் பெரிய நிறுவனமான மகாராஜா நிறுவனத்தைப் பற்றியது. அந்தப் பெரிய நிறுவனம் ஒரு தமிழருக்குச் சொந்தமாக இருக்கிறதே என்பதில் எங்களுக்கும் பெருமையாக இருந்தது. அந்த நிறுவனத்திற்கு ஒருமுறை கணக்குப் பரிசோதனைக்காகச் சென்றபோது, தங்களுடைய நிறுவனத்தில் என்னையும் இணைந்து, தங்களுடன் சேர்ந்து பணியாற்ற முடியுமா என்று அதன் நிர்வாகிகள் மறை முகமாகக் கேட்டார்கள். அவர்களுடைய அந்த வேண்டுகோளை நானும் மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொண்டேன். அந்த மிகப் பெரிய தமிழ் நிறுவனத்தில் எனக்கு வேலை வாய்ப்புக் கிடைத்ததில் எனக்கும் பெருமையாக இருந்தது. மிகவும் மகிழ்ச்சியாக அந்த நாட்கள் கடந்தபோது, தொழில் நிமிர்த்தம் ஒரு மகாநாட்டில் பங்குபற்றுவதற்காக லண்டனுக்குப் போவதற்கும் எனக்கொரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. லண்டனுக்கான எனது முதற்பயணம் அது என்பதால் அங்கே உள்ள சுற்றுலா இடங்களைச் சென்று பார்க்கவும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். அப்பொழுதுதான் பிக்பென் மணிக்கூட்டைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு



அந்தக் கோபுரத்தை நேரில் சென்று பார்த்தேன்.

எயர்இந்தியா மகாராஜாவிற்கு 62வயதானது போல, லண்டனில் வெஸ்ற்மினிஸ்ரரில் உள்ள பிரபலமான பிக்பென் மணிக்கூட்டிற்கும் 150 வயதாகிவிட்டதாம். உலகப் பிரசித்தி பெற்ற மணிக்கூட்டுக் கோபுரங்களான மும்பாயில் உள்ள ராஜாபாய் கோபுரம், மொஸ்கோ கிறிம்லினில் உள்ள ஸ்பாஸ்கயா கோபுரம், பேமிங்ஹாமில் உள்ள யோசெப் சேம்பரலின் ஞாபகார்த்த கோபுரம், கனடா ஒட்டாவாவில் உள்ள பீஸ் டவர் போல லண்டன் வெஸ்ற்மினிஸ்ரரில் உள்ள பிக்பென் மணிக்கூட்டுக் கோபுரமும் உலகப் பிரபலமானது. நாலு பக்கங்களைக் கொண்ட ஒன்பது அடி குறுக்களவும், ஏழு அடி ஆறு அங்குல உயரமும் கொண்ட, 13.5 தொன் நிறையுள்ள 'கிறேட் குளக் ஒவ் வெஸ்ட்மினிஸ்டர்' என்று உத்தியோக பூர்வமாய் அழைக்கப் பட்ட இந்த பிக்பென் மணிக்கூட்டை நேரில் சென்று லண்டனில் பார்த்ததில் எனக்கும் திருப்தியாக இருந்தது. நிமிடத்தைக் காட்டும் முள் 4.2 மீட்டர் நீளமும், 100 கி.கி. பாரமும் கொண்டது. மணித்தியாலத்தைக் காட்டும் முள் 2.7 மீட்டர் நீளமும், 300 கி.கி பாரமும் உடையது. 1934ல், 1956ல், 1990ல் கால



நிலை மாற்றங்கள், யந்திரக் கோளாறுகள், பறவைகளின் தொந்தரவு போன்ற தவிர்க்க முடியாத சில காரணங்களால், திருத்தவேலை காரணமாக இந்த மணிக்கூட்டை அவ்வப்போது நிறுத்தி வைக்கவேண்டி வந்ததாம். 1962ம் ஆண்டு மார்கழிமாதம் ஏற்பட்ட கடும் பனிக்குளிர் காரணமாக இந்த மணிக்கூடு பத்து நிமிடங்கள் தாமதமாக நேரம் காட்டியதாம். 1976ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் இயந்திரக் கோளாறு காரணமாக நின்றுபோன இந்த மணிக்கூடு திருத்தப்பட்டு மீண்டும் 1977ம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் ஓட வைக்கப்பட்டது. 1997ம் ஆண்டு சித்திரை மாதம் 30ம் திகதி மீண்டும் இயந்திரக் கோளாறு காரணமாக மீண்டும் ஓடாமல் நின்றது. தொடர்ந்தும் 2005ம் ஆண்டு வைகாசி மாதத்திலும், 2007ம் ஆண்டு ஆவணி மாதத்திலும் சில நாட்கள் ஓடாமல் நின்று போனது. தினமும் பிக்பென்னின் மணியோசையைக் கேட்டுப் பழக்கப்பட்டுப்போன லண்டன் நகர வாசிகள் ஏதாவது காரணத்தால் அவர்களது தினசரி வாழ்க்கையோடு ஒன்றிப்போன மணியோசை கேட்கவில்லை என்றால் மிகவும் பதட்டமடைந்து விடுகிறார்களாம். இதைத் தவிர்ப்பதற்காக பிரபல பிரித்தானிய ஒலிபரப்பு நிறுவனம் பறவைகளின் இனிய கீதத்தை மணியோசைக்குப் பதிலாக அந்த நேரத்தில் ஒலி பரப்பினார்களாம். இந்த மணிக்கூட்டுக் கோபுரத்திற்கு 393 படிகள் உள்ளனவாம்.

ஏப்ரல் மாதம் 10ம் திகதி, 1858ல் உருவாக்கப்பட்ட, 315 அடி உயரமான சென். ஸ்ரிபன்ஸ் கோபுரத்தில் உள்ள இந்த பிக்பென் மணிக்கூடு, 150வது பிறந்ததினத்தைக் 2008 ஏப்ரல் மாதம் 10ம் திகதி கொண்டாடியபோது பலராலும் நினைவு கூரப்பட்டது. 1958ம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதந்தான் இந்தப் பெரிய மணி, கோபுரத்தின் மேலே கொண்டுபோய் வைக்கப்பட்டது. 1859ம் ஆண்டு மே மாதம் 31ம் திகதிதான் முதன் முதலாக இந்த மணிக்கூட்டில் இருந்து இனிய மணியோசை எழுந்து லண்டன் மாநகரை மகிழ்ச்சியில்



ஆழ்த்தியது. அதனால், அந்த நாளைத்தான் பிறந்த நாளாகக் கொண்டாட வேண்டும் என்று லண்டன் மாநகர மக்களில், மாறுபட்ட கருத்துடையவர்கள் அந்த நாளுக்காக, அதாவது 2009 மே மாதம் 31ம் திகதிக்காக ஆவலோடு காத்திருக்கிறார்களாம். இந்த மணி உருவாக்கப்பட்ட நாளையா, அல்லது இந்த மணி செயற்படத் தொடங்கி மணியோசை கேட்ட நாளையா கொண்டாடுவது என்பதில் இவர்களுக்கிடையே மாறுபட்ட கருத்து நிலவுகின்றது. 1856ல் இதேபோல செய்யப்பட்ட முதலாவது மணி அதிக காலம் நின்று பிடிக்கவில்லை. 1857ம் ஆண்டு அதில் ஏற்பட்ட பெரிய வெடிப்புக் காரணமாக அந்த மணி பாவனையற்றுப் போய்விட்டது. இப்பொழுது கோபுரத்தின் உச்சியில் இருப்பது 1958ல் இரண்டாவதாகச் செய்யப்பட்ட மணியாகும்.

இந்த பிக்பென் மணிக்கூட்டைப் பற்றி எழுத வேண்டும் என்ற ஆர்வம் காரணமாக தமிழில் எழுத முற்பட்டபோது, இதை எப்படி தமிழில் எழுதுவது என்ற சிக்கல் எனக்குள் எழுந்தது. பிக்பென் என்ற பெயரையே தலையங்கமாகப் போடலாம் என்ற எண்ணத்தில், கரும்பலகையில் எழுதிவிட்டு என்னிடம் தமிழ் படிக்கும் மூன்றாம் வகுப்பு மாணவர்களிடம் அதை வாசிக்கச் சொல்லிக் கேட்டேன். ஒரு மாணவன் பிக்பென் என்று வாசித்தான். அப்படி என்றால் என்ன அர்த்தம் என்று கேட்டேன். அவன் ஒரு கணம் தயங்கி விட்டு பிக் என்றால் பன்றி பென் என்றால் பேனை எனவே 'பன்றியும் பேனையும்' என்று அதை

67ம் பக்கம் பார்க்க...

பிக்பென்..

65ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

அப்படியே மொழி பெயர்த்தான். தமிழில் எழுதப்படும் பொழுது வேறு அர்த்தத்தில் அது தொனிக்கிறது என்பதை அவனது பதில் எடுத்துக் காட்டியது. இன்னுமொரு மாணவியும் பிக்பென் என்று வாசித்தார். அது எதைக் குறிக்கிறது என்று அவரிடமும் கேட்டேன். 'பெரிய பேனை' என்றார். இவர்களாவது பரவாயில்லை, இன்னுமொரு மாணவன் எழுந்து பிக்பெண் என்று வாசித்துவிட்டு 'பெரியமனுசி' என்று சொல்லி, கைகளை அகலக் காட்டிச் சிரித்தானே பார்க்கலாம். வேடிக்கை என்னவென்றால், இவர்களில் யாருக்கும் பிக்பென் மணிக்கூட்டைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கவில்லை.

நீங்கள் எப்படி இந்த தலைப்பை வாசித்தீர்களோ தெரியவில்லை. ஆங்கிலத்தில் உள்ள சில எழுத்துக்களை, உதாரணமான B, P, F போன்ற எழுத்துக்களில் தொடங்கும் சில செற்களைத் தமிழில் எழுதும்போது, அவற்றைச் சரியான முறையில் தமிழில் உச்சரிக்க முடியாமல் இருப்பதால் அதுவே மற்றவர்களின் கேலிக்குரியதாகி விடுகிறது. ஒருவருடைய பெயரையோ அல்லது ஒரு இடத்தின் பெயரையோ அப்படியே எழுதுவதுதான் சிறந்தது. அவற்றை மொழி பெயர்க்க நினைத்தால் அது எல்லோரையும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்திவிடும். தொழில் நுட்பம் வளர்ச்சியடைந்துள்ள இந்த நவீன காலத்திற்கேற்ப தமிழ் அறிஞர்கள் இதைக் கருத்திற் கொண்டு தமிழ் மொழியின் வளர்ச்சிக்காக எதையாவது ஆக்கபூர்வமாகச் செய்ய வேண்டும், மற்ற மொழிகளின் விரைவான முன்னேற்றத்தோடு நாங்களும் போட்டி போட்டு முன்னேற வேண்டும். கட்டாயம் ஆவன செய்வார்கள் என்ற எதிர்பார்ப்போடு காத்திருக்கும் இந்த நேரத்தில், தமிழ் மொழி வளர்ச்சிக்காக உங்களால் ஏதாவது ஆக்க பூர்வமான கருத்துச் சொல்ல முடியுமா என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.!

லண்டனில் உள்ள மிகப்பெரிய பிக்பென் மணிக்கூடடுக் கோபுரம் போலவே, பிரித்தானிய ஆட்சியின் கீழ் இருந்த கனடா, இந்தியா, பாகிஸ்தான், இலங்கை போன்ற பல நாடுகளிலும் இப்படியான மணிக்கூட்டுக் கோபுரங்கள் நினைவுச் சின்னங்களாய் இருக்கின்றன. இலங்கையின் தலைநகரான கொழும்பிலும், யாழ்ப்பாணம், மட்டக்கிளப்பு, காலி போன்ற நகரங்களிலும் சிறிய மணிக்கூட்டுக் கோபுரங்கள் இருக்கின்றன. 1860ல் கட்டப்பட்ட 96 அடி உயரமான கொழும்பு, ஜனாதிபதி மாவத்தையில் உள்ள மணிக்கூட்டுக் கோபுரம் தொடக்கத்தில் கலங்கரை விளக்கமாகவும், மணிக்கூட்டுக் கோபுரமாகவும் பாவனையில் இருந்தது. காலப்போக்கில் பெரிய கட்டிடங்கள் எழுந்ததனால் கலங்கரை விளக்கத்தின் பாவனை நிறுத்தப்பட்டு, மணிக்கூட்டுக் கோபுரமாக மட்டும் பாவிக்கப்பட்டது. அதில் உள்ள கடிகாரம் பழுதடைந்து போகவே, அதைத் திருத்திக் கொடுக்கமுடியுமா என்று அப்போது பதவியில் இருந்த இலங்கைப் பிரதமரின் செயலாளர், கொழும்பில் இருந்த மகாராஜா நிறுவனத்திடம் ஒரு வேண்டுகோள் விடுத்தார். யப்பானில் உள்ள பிரபல கடிகார உற்பத்தியாளர்களின் விற்பனைப் பிரதிநிதிகளாக மகாராஜா நிறுவனம் இருந்ததால், அவர்களின் உதவியோடு மகாராஜா நிறுவனத்தினர் அந்தக் கடிகாரத்தை திருத்திக் கொடுத்தார்கள். எந்தவித தடங்கலும் இல்லாமல் அந்தக் கடிகாரம் இப்பொழுதும் ஓடிக் கொண்டேயிருக்கிறது.

இதுபோல யாழ்ப்பாணத்திலும் ஒரு மணிக்கூட்டுக் கோபுரம் இருக்கிறது. மத்திய கல்லூரி விளையாட்டு மைதானத்திற்கும், கோட்டை மைதானத்திற்கும் அருகே இருந்த இந்த மணிக்கூட்டுக் கோபுரத்தை யாருமே மறந்திருக்க மாட்டார்கள். அரச கட்டிடக் கலைஞர் சிமித்தரின் கைவண்ணத்தில் உருவான அழகான இந்த மணிக்கூட்டுக் கோபுரம் 133 வருடங்கள் பழமை வாய்ந்தது. 1875ம் அண்டு ஏழாம் எட்வேட் மன்னர் யாழ்பாணத்திற்கு விஜயம் செய்தபோது, அதன் ஞாபகார்த்தமாக இந்தக் மணிக்கூட்டுக் கோபுரம் கட்டப்பட்டதாம். அப்போது பிரித்தானிய ஆளுணராக இருந்த சேர் ஜேம்ஸ் லோங்டன் அந்தக் கோபுரத்தின் உச்சியில் உள்ள மணிக்கூட்டை அன்பளிப்புச் செய்திருந்தார். அந்த நாட்களில் கைக்கடிகாரம் கட்டுபவர்கள் மிகக் குறைவாகவே இருந்ததால், நேரம் பார்ப்பதற்கு அனேகமானவர்கள் இந்த மணிக்கூட்டுக் கேபுரத்தில் உள்ள மணிக்கூட்டையே நம்பியிருந்தனர். 1983ம் ஆண்டின்பின் அடிக்கடி ஏற்பட்ட இராணுவ ஆக்கிரமிப்புக் காரணமாக இந்தக் கோபுரம் துப்பாக்கிச் சன்னங்களால் துளைக்கப்பட்டு சேதமடைந்தது. மணிக்கூட்டுக் கோபுரத்திற்கு அருகே அமைந்து இருந்த கோட்டையிலே இராணுவம் தங்கியிருந்த போது அவர்கள் கோட்டையை விட்டு வெளியேற முற்பட்டாலோ அல்லது அங்கிருந்து செல் அடிக்க முற்பட்டாலோ அதைக் கண்காணிப்பதற்கு இந்த மணிக்கூட்டுக் கோபுரம் மிகவும் உதவியாக இருந்தது. அப்போது ஒளிப்பதிவு செய்வதற்கு கமெரா வசதிகள் போராளிகளிடம் இல்லாத படியால், எந்த நேரமும் சுழற்சி முறையில் ஒரு போராளி மணிக்கூட்டுக் கோபுரத்தின் உச்சியிலே மறைந்து நின்று கொண்டு இராணுவத்தின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்துக் கொண்டிருப்பார். அவர் கொடுக்கும் சமிகைகளில் இருந்து, நகரத்தில் எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்பப்பட்டதால் பொது மக்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது. யாழ்ப்பாண குடா நாட்டில் ஆக்கிரமிப்பு இராணுவத்தின் செல்லடியில் இருந்து மக்களை அவ்வப்போது கற்பக விருட்சமான பனை மரங்கள் காப்பாற்றியபோல, அந்த காலகட்டத்தில் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தனது இத்தகைய பங்களிப்பு மூலம் மக்களின் பாதுகாவலனாகவும் தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொண்டது இந்த மணிக்கூட்டுக் கோபுரம். யாழ்ப்பாணத்தில் நிமிர்ந்து நின்று, செல்லடியில் இருந்து அப்பாவி மக்களைக் காப்பாற்றத் தம்மைத்தாமே களப்பலி கொடுத்த மொட்டைப் பனை மரங்களை இப்பொழுதும் ஆங்காங்கே காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. 2002ம் ஆண்டு ஏற்பட்ட யுத்த நிறுத்த ஒப்பந்தம் காரணமாக மீண்டும் இந்தக் கோபுரம் புனரமைப்பு செய்யப்பட்டது. இதற்குரிய நிதி உதவியைப் பிரித்தானிய தூதராலயம் கொடுத்து உதவியிருந்தது. ஆனால் இந்த மணிக்கூட்டுக் கோபுரத்துக்கு உயிர் கொடுத்துப் பெருமைப் பட்டவர்களுக்கு அங்கேயிருந்த மொட்டைப் பனை மரங்களுக்கோ, அல்லது இனச் சுத்திகரிப்பில் பலியான அப்பாவி மக்களுக்கோ மீண்டும் உயிர் கொடுக்க முடியாமல் போனதும் கவலைக்குரியதே! ஜடப் பொருள்களை மட்டும் தான் தங்களால் புனரமைப்பு செய்து தர முடியுமே தவிர, பறித்தெடுத்த மனித உயிர்களை ஒருபோதும் திருப்பித்தர முடியாது என்ற தத்துவமும் அவர்களுக்குத் தெரிந்ததே!

புகலிட மண்ணில் அனேகமாக ஏனைய இனத்தவர்கள் இப்படியான பிறந்தினம் போன்ற பல கொண்டாட்டங்களை சந்தோஷமாக கொண்டாடி மகிழ்ந்து கொண்டிருக்க, எங்கள் இனம் மட்டும் விதிவிலக்காய் மறக்க முடியாத சோகசம்பவங்களை மட்டுமே வேதனையோடு நினைவு கூர்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு இருக்கின்றது. ஏனெனில் எங்களிடம் இன்று எஞ்சி இருப்பதும், தேங்கி நிற்பதும் இப்படியான இனவெறிபிடித்த அதிகார ஆதிக்க வர்க்கத்தின் அநியாய நிகழ்வுகளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட சோக நினைவுகள் மட்டுமே!

kuru@thaiveedu.com



துயர் பகிர்வோம்



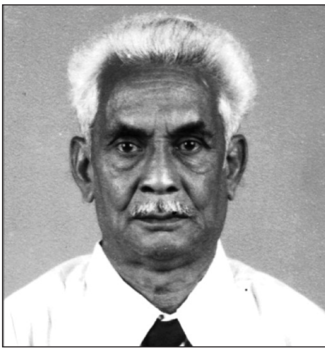
கணேசமூர்த்தி இராமச்சந்திரன்

கரவெட்டி மேற்கினைப் பிறப்பிடமாகவும், அவுஸ்திரேலியாவை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட கணேசமூர்த்தி இராமச்சந்திரன் 07-12-2008இல் அவுஸ்திரேலியாவில் காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்ற கணேசமூர்த்தி, பார்வதி தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வனும், திருமதி ஜெயமணி செல்லையாவின் மருமகனும், மனோகரியின் அன்புக் கணவரும், சிவகுமாரன், இந்திராதேவி, இரவீந்திரநாத், சாரதாதேவி ஆகியோரின் சகோதரரும், ஜெயராஜதேவி (அவுஸ்திரேலியா), சந்திரசேகரம் (டென்மார்க்), தயானந்தன் (அவுஸ்திரேலியா), நித்தியானந்தன் (கனடா), யோகநாதன் (அவுஸ்திரேலியா), பாலசுப்பிரமணியம் (இங்கிலாந்து), நகுலேஸ்வரன் (இங்கிலாந்து), சாந்தினி (கனடா), மனோகரி (கனடா) ஆகியோரின் மைத்துனரும், மதுரா, தயானி, நிசாந்தினி, ரஜீவன், தினேஸ், சிந்துஜா, சிந்துதார்த்தன், கங்காசுதன் ஆகியோரின் மாமனாரும், சகானா, அனாமிகா, தனுஸ், அபிகா ஆகியோரின் பெரியப்பாவும், சுசீவன், கஜனி ஆகியோரின் சித்தப்பாவும் ஆவார்.

இவ்வறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.

மனோ	6126	161	6725	அவுஸ்திரேலியா
சிவம்	905	303	6675	கனடா
நாத்	905	944	8529	கனடா
நித்தி	416	757	0567	கனடா
இந்திரா	0208	561	1911	இங்கிலாந்து
சாரதா	0208	394	0504	இங்கிலாந்து



சுப்பையா கணேசரத்தினம்

பண்டத்தரிப்பு செட்டிக்குறிச்சியை பிறப்பிடமாகவும் ஸ்காபரோ 371 ஓட்டன்பார்க்கை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட இளைப்பாறிய இராணுவ அதிகாரி சுப்பையா கணேசரத்தினம் அவர்கள் இறைவனடி சேர்ந்தார். அன்னார் காலஞ்சென்ற சுப்பையா தெய்வானையின் கனிஸ்ட புத்திரனும் காலஞ்சென்ற சுப்பிரமணியம் மாணிக்கம் செல்லமுத்துவின் அன்பு மருமகனும்; கமலாதேவியின் அன்புக் கணவரும்; தயாபரன், ரவிந்திரன், கரேந்திரன், பிரியதர்சி ஆகியோரின் பாசமிகு தந்தையும்; மாலதி, ஜெயராணி, சுகிவதனி ஆகியோரின் மாமனாரும்; விலோசன், விதூசன், ஐஸ்வர்யா, அர்ஜன், அனுஜா ஆகியோரின் ஆசைப்பேரனும் ஆவார்.

அன்னாரின் பூதவுடல் Forest Lawn Cemetryல் தகனம் செய்யப்பட்டது.

இவ் அறிவித்தலை உறவினர் நண்பர்கள் அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

தயாபரன்:	416	566	6595
கண்ணன்:	647	292	6369
பபி:	416	839	6344



திரு. சாம்பசிவம் விக்னேஸ்வரன்

புங்கடி புலோலி தெற்கைச்சேர்ந்த சாம்பசிவம் விக்னேஸ்வரன் அவர்கள் Dec மாதம் 14ம் திகதி 2008 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று புலோலியில் காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்ற இளைப்பாறிய குடிவரவு குடிய கல்வுத் திணைக்கள அதிகாரி திரு.திருமதி சாம்பசிவம் செல்வரத்தினம் தம்பதிகளின் மகனும், வரதராசன்(U.S.A) கனடாவில் வசிக்கும் கோணேஸ்வரன், மயில்வாகனம், ஞானசம்பந்தன் ஆகியோரின் சகோதரரும். வதனி, விஜிதா, கேமாலினி ஆகியோரின் மைத்துனரும். காலஞ்சென்ற ஆசிரியர் சதாசிவம் மற்றும் சிறீஸ்கந்தராஜா (கனடா), Dr. இராமச்சந்திரன்(U.S.A), மகேஸ்வரி, நடராசா தனபாலசிங்கம் ஆகியோரின் பெறாமகனும், கணேஸ்வரி (Newzeland) ஒன்றுவிட்ட சகோதரனும் ஆவார்.

அன்னாரின் ஈமைக்கிரியைகள் புலோலிதெற்கு புங்கடியிலுள்ள கருகம்பன் மயானத்தில் தகனம் செய்யப்பட்டது.

இவ்வறிவித்தலை உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப் படுகிறார்கள்.

647-829-8082
647-891-8597

முடி அழகு, மை அழகில்


மஞ்சுளா ராஜலிங்கம்

பலவித வர்ணங்களில் தலைமுடிக்கு நிறத்தைப் பயன் படுத்திக் கொள்வது என்றும், நரையை மறைக்கக் கறுப்படிப்பது என்றும் அழகுக்கு அழகூட்டும் ஒரு செயலாகவே பொருந்தி வந்துள்ளது. தற்போது காலப்போக்கின், வாழ்வின் மாற்றத்தில் ஒரு தவிர்க்க முடியாத அங்கமாகவே ஆகிவிட்டது. நம் சொந்த நிறம் தவிர்த்து (கறுப்பு) ஏனைய பல வர்ணங்களைப் பாவிப்பது நம்மவர் வழக்கத்திலும் உள்ளது. அது தலைமுடியை வித்தியாசப் படுத்திக் காட்டுவதோடு, மாற்றமான அழகிய தோற்றத்தையும் சிலருக்குக் கொடுப்பதுண்டு. இயற்கை மூலப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் "டை" யானது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது, அதேவேளை இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டு செயற்கை முறையில் செய்யப்படும் வர்ணங்களாவான உடலுக்கு மிகவும் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை. ஆராய்ச்சியாளர்கள், இரசாயனப் பொருட்களில் தயாரிக்கப்படும் வர்ண "டை"கள் புற்றுநோய் உடலுக்கு வரக்கூடிய அளவுக்கு அபாயமுடையவை என்று கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

முடிச்சாயம் என்றால் என்ன?

முடிச்சாயம் என்பது முடியின் நிறத்தை மாற்றப் பாவிக்கப் படும் கரையக்கூடிய ஒரு இரசாயனக் கலவையாகும். இருவகையான முடிச்சாயங்கள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப் படும் சாயங்கள் செயற்கை முறை, இரசாயனச் சாயங்களைவிட குறைந்தளவே உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை, அல்லது அவைகளால் உடலுக்குக் கேடு இல்லையென்றும் சொல்லலாம்.

ஈயமானது மிகவும் ஒரு அபாயகரமான தொற்று இரசாயனக் கலவை என்பதுடன், மனித உடலுக்கும் பெரிய பேராபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய ஒன்று என்பது தெரிந்திருக்கும். இரசாயனத் தொழிற்சாலைகள், மற்றும் வர்ணப் பூச்சுக்களைத் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகள் போன்றவற்றில் ஈயத்தின் பயன்பாடு மிகவும் அதிகம். ஈயமானது முடிச்சாயங்களைத் தயாரிப்பதில் பெரியதோர் பங்கை வகிக்கின்றது. இதில் கலக்கப்படும் ஈயத்தின் தன்மையானது உடலுக்குள்ளே மிகவும் கேடு விளைவிக்கக் கூடிய ஒன்றான படியால்தான், "அவதானம்", மற்றும் "எச்சரிக்கை" போன்ற வாசகங்களை இந்தப் பொட்டலங்களின் மேலே குறிப்பிட்டிருப்பார்கள்.

முடிச்சாயமும் உடலுக்கு ஏற்படும் கேடும்

உடலில் மிகவும் மென்மையான பகுதிகளில் ஒன்று நமது மண்டையோட்டின் மேற் தோலாகும். முடியின் வேர் இவற்றிலிருந்து தான் தொடங்குவதால், பாவிக்கும் இரசாயனக் கலவை தலைக்கு ஒவ்வாமையைக் கொண்டுவரப் பார்க்கும். மண்டையோட்டின் வெளித்தோலில், இரத்தத்தின் ஓட்டம் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். அதிகமான முடிச்சாயங்களில் carcinogenic எனப்படும் ஒரு கலவைப் பொருள், மனிதருக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடிய வகையில் மிகவும் வீரியமுடையதாம்.

இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப் படும் சில வகை முடிச்சாயங்களும், சிலவகையான ஒவ்வாமையைக் கொண்டு வரலாம். அதே வேளை ஆண்களைவிட பெண்கள் தான் இம்மாதிரி முடிச்சாயங்களைப் பாவிப்பதில் மிகவும் ஆர்வமுள்ளவர்களாக உள்ளனர். குறைந்தளவு இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் முடிச்சாயங்களாலும் ஒவ்வாமை ("அலேஜிக்") உண்டாகலாம். ஆனாலும் எந்தவகை முடிச்சாயமானாலும், அதை மருத்துவக் கண்காணிப்பில் அல்லது ஆலோசனையின் பெயரில் பாவனைக்கு உட்படுத்தினால் மிகவும் நல்ல பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

அதிகூடிய கண்காணிப்புடன் முடிச்சாயத்தைப் பாவித்தல்

முடிச்சாயத்தைப் பாவிக்கும் முன்னர் பல தரப்பட்ட முன்னெச்சரிக்கை பாதுகாப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியம். இவற்றை வீட்டில் நாமாகவே நம் முடிக்கு வர்ணம் பூசிக்கொள்ளும் போதும் கடைப்பிடித்தால் நல்லது.

முடிச்சாயத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட நேர அளவுக்குள் மட்டுமே தலையில் பூசி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் கால நேரப்படி அளவில் தவறாது உங்கள் தலையில் நிறம் நிலைத்திருந்தால், அதுவே உங்கள் முடியை நிறம் மாற்றப் போதிய நேரமாகவிருக்கும்.

முடிச்சாயத்தை குறிப்பிட்ட நேரத்தைவிட தலையில் அதிக நேரம் கழுவாமல் வைத்திருந்தால், தோலிற்குச் சேதங்கள் வர வாய்ப்புண்டு.

பிளாஸ்டிக் கையுறைகளைப் போட்டுக் கொண்டு, சாயத்தைத் தலையில் பூசிக்கொள்ளல் மிகவும் அவசியம். இது கைளில்





உள்ள மென்மையான தோல்களைப் பாதிப்பிலிருந்து காப்பதுடன் நக இடுக்கிற்குள் சாயம் பட்டால் அகற்றுவதும் கடினம்.

முடியில் சாயத்தைப் பூசியதும், குறிப்பிட்ட நேரம் கழித்துக் கட்டாயம் நீரைக் கொண்டு முடியை அலம்ப வேண்டும். விரல்களை மென்மையாகப் பாவித்து தலைமுடி பிரித்து, மண்டையோட்டைத் தொட்டு, சாயம் போக நீர் கொண்டு நன்கு அலச வேண்டும்.

எல்லா முடிச்சாயங்களிலும் பலவிதமான இரசாயனக் கலவைகள் சேர்க்கப் பட்டிருக்கும். எனவே, இருவகை முடிச்சாயங்களை ஒன்றுசேரக் கலந்து தலையில் பூச முற்படும் போது பல பாதிப்புக்களும் உண்டாகலாம். எனவே, இருவேறுபட்ட முடிச்சாயங்களை ஒரே நேரத்தில் ஒன்றாகக் கலந்து பாவிப்பதைத் தவிருங்கள்.

எல்லா முடிச்சாயப் பொட்டலங்களிலும், "கவனத்திற்கு" (caution) மற்றும் சாயத்தை எப்படி சரியான விதத்தில் பாவிப்பது என்பன போன்ற குறிப்புக்கள் நிச்சயம் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும். அக்குறிப்புக்களை மிகவும் அவதானமாகவும், நிதானமாகவும் பின்பற்றி மேற்கூறியவாறு, மருத்துவக் கண்காணிப்பின் உதவியுடனும் கொண்டு, இவற்றைப் பூசுவதால் பாதிப்புகள் அறவே தவிர்க்கப் படும், அன்றில் அவற்றின் பாதிப்புக்கள் மிகவும் சிறியதாக இருக்கும்.

முடிச்சாயத்தால் புற்றுநோய் அபாயம்

தொடர்ந்து சாயங்களை முடிகளில் பாவிக்கும் தருவாயில், புற்றுநோய் வரக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் அதிகளவில் தென்படுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். தலையில் அவற்றைப் பாவிப்பவரை மட்டும் புற்றுநோய் தாக்கி விடுவதுடன் நின்றுவிடாமல், இவற்றை தொழில்ரீதியாகச் செய்யும் பணியாளர்கள் உடலிலும் இப் புற்றுநோய் தாக்கும் அபாயமும் உண்டென்றும் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர்.

ஆய்வறிக்கைகளின்படி கண்டறியப்பட்ட இன்னொரு தகவல், முடி திருத்துமிடத்தில் வேலை செய்பவர்களுக்கும் பிற மனிதரை விட அதிகளவில் இந்தப் புற்றுநோய் தாக்கியிருப்பதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறை

முடியின் நிறத்தை மாற்ற முன், நமக்கு எந்த நிறம் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதை நாம் முதலில் தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். இலங்கைத் தமிழர்களில், இளம் வயதினர், கறுப்புத் தவிர்ந்த அழுத்தமான பழுப்பு, மட்டும் செம்பட்டையான நிறங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து தம் தலைமுடியின் நிறத்தை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். நரையினைத் தழுவத் தொடங்கியவர்களுக்கு உரிய நிறம் கறுப்பு ஒன்றே. வேறு எந்த நிறத்தைப் பாவித்தாலும், மிகவும் வேடிக்கையான ஒரு உருவ அமைப்பைக் கொடுத்து மற்றவர்கள் மத்தியில் சிரிப்பை உண்டாக்குமே தவிர, நம்மவர் அவற்றைப் பார்த்துப் பாராட்டப் போவது இல்லை. சரிதானென்று, சில பல நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போதும், கீழ்க்காணப்படும் சிலக் காரணிகளின் பின்னணியில் முடியின் நிறச்சாயத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

நம் கண்ணின் நிறம், தோலின் நிறம், இயற்கைத் தலைமுடியின் நிறம்.

இந்த மூன்றையும் சமாந்தரப் படுத்தி நம்மை அழகாகக் காட்டும் நிறத்தைத் தெரிந்தெடுப்பதே சாலச் சிறந்ததாகும். இதிலும், நம் நரைமுடியை மறைக்க, low and high highlights அல்லது இயற்கை முடி





யின் நிறத்தை முற்றிலுமாக மாற்ற என்ற அடிப்படையில் நிறங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தபின், அவை எவ்வளவு காலம் உங்கள் முடியுடன் உறவாட வேண்டும் என்ற காலத்தையும் நீங்களே முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். நிறைய முடிச்சாயங்கள், permanent, semi-permanent, temporary versions என்ற தராதர அடிப்படையில் கடையில் விற்பனைக்குக் கிடைக்கும்.

Coal tar

Coal tar எனப்படும் ஒரு இரசாயனமானது, மிகவும் கடுமையான நிறத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய முடிச்சாயங்களில் கலக்கப் பட்டிருக்கும். அவை புற்றுநோய் வரக் காரணியாக அமைகின்றது என்றும் கண்டு பிடிக்கப் பட்டுள்ளது.

76ம் பக்கம் பார்க்க...

CTR தகவல் பலகை

ROOMS / BASEMENT RENT

DANFORTH & EGLINTON
4 B/R, 4 W/R, 4 levels including basement,
Manoharan: 905 294 1313, 416 473 8059

MCCOWAN / DENISON
2B/R தனிவழி Basement
கணபதிப்பிள்ளை:416-890-5273

HWY50 / HWY7
2B/R Basement
வசந்தன்: 416-671-3731

MORNINGSIDE/ LAWRENCE
2years 5B/R House
$25000 upgrade
Lingan: 905-509-7493

NELSON/ MC COVEN
2B/R Basement Near all facilities
Kala: 416-754-8947

BRIMLEY/ LAWRENCE
2B/R Basement for rent தனிவழி
சந்திரா: 647-342-9475, 416-587-2314

MISSISSAUGA
2B/R Basement தனிவழி
கனகம்மா: 416-418-0804

KENNEDY / 401
2B/R Condo for sale 123,000.00
Rajan: 416-985-7070

NELSON/ FINCH
Basement 1B/R
சாயினி: 416-358-2467

MARKHAM/ SHEPPARD
2B/R Basement – தனிவழி
கனேஸ்: 416-299-5043

MARKHAM/ ELSON
2B/R Basement – Near all Facilities
Mrs. Kumar: 905-209-7491

NELSON/ MCCOWAN
2B/R Basement - தனிவழி
கலா: 416-754-8947

MCCOWAN / 14TH
2B/R Basement சகலவதிகளுடன்
Raj: 647-302-6930

MCCOWAN/ HIGHLAND
4B/R 3000 Sq Feet
கவி: 416-904-6061, 905-248-2077

BRAMPTON
தனிவீடு 3B/R 3Full Washroom ? Bath
2 Families Room – Near Brampton
சாந்தி: 905-494-1062

MCCOWAN/ BRMOTON
புதிய 2B/R Basement தனிவழி
சந்தியா:416-439-4561, 416-616-2524

BELLAMY/ EGLINTON
2B/R Basement, Car Parking
ஈசன்: 647-289-5157

BRIMLEY/ EGLINTON
Bungalow House ல் மேல்தளம்
3B/R வாடகைக்கு
செல்வா: 416-893-5418

MCNROIN/ TAPSCOTT
3B/R Condo Town house for rent
பிரியா: 905-471-7548

KENNEDY/ EGLINTON
2B/R Basement – தனிவழி
நந்தன்: 416-820-3116

KENNEDY AND LAWRENCE
2 bedroom basement தனிவழி
Raji: 416 285 7014

MARKHAM/ LAWRENCE
வீட்டின் மேல் தளம் 3B/R
Ramachanthiran: 647-219-4558

DONMILLS/ EGLINTON
2B/R Condo Apt for rent
Kumaran: 416-731-2829

MORNING SIDE / LAW
Basement- 1B/R
தனிவழி, New Renovation
சகி: 416-284-4403, 416-617-0390

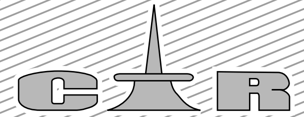
GOLF/ LAWRENCE
1B/R Basement
Ranjan 416-439-4489
Raj: 647-284-8494

OTHERS

CAR REMOTE START
Mauran: 416-648-7150

பலகாரம்
செய்து கொடுக்கப்படும்
Ottonpark/Lawrence
Prema: 416-439-1599, 647-802-1599

PAINTING/ CARPET CLEANING
3B/R Houseற்கு Paint $450(With Paint)
Babu: 647-836-3647



416 264 8798

யோகா/தையல்பயிற்சி
வன்னிபுஸ்பா: 416-642-4883

COMPUTER REPAIR
in Brampton
சுதன்: 647-409-2045

WINTER TIRE 2 FOR SALE
Kala: 647-241-8947

5.1 SOUND SYSTEM.
Yamaha
Selvan: 416 732 8615

BBQ
BBQ புதிது விற்பனைக்கு
சாந்தி: 905-494-1062

உணவகம் விற்பனைக்கு
Kennedy/ Den forth
நர்மதா: 416-303-4360

AUTO

99 TOYOTA COROLLA
240km
விலை பேசி தீர்மானிக்கமுடியும்
மலர்: 416-878-4453

99 HONDA CIVIC
149km
தேவா: 416-609-0657

காப்புறுதி பற்றி சில மூட நம்பிக்கைகள்

செந்தூரன் புனிதவேல்
- காப்புறுதி முகவர் -

காப்புறுதி வைத்திருப்பது, எமக்கு எதிர் பாராத அனர்த்தம் எதுவும் நடந்தால் அதில் வரும் நஸ்டத்திற்கு ஈடு செய்வ தற்கே. பொதுவாகவே நாம் ஒரு காப்புறுதி யைப் பெற்றவுடன் வீட்டில் நடக்கும் எல்லா விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களுக்கும் நட்டஈடு வழங்கும் என்று நம்புகிறோம். எனவே, இங்கு சில தப்பான எண்ணங்களைத் தெளிவு படுத்தியுள்ளேன்.

மூட நம்பிக்கை 1:

இயற்கையில் ஏற்படும் விபத்து கள், நட்டங்களை காப்பறுதி ஈடுசெய்யாது.

இது ஒரு தவறான எண்ணம். புயல், பனிக் கட்டி மழை, சுழல்காற்று, மின்னல், பனி-மழை எனப் பல இயற்கையான அனர்த் தங்களைக் காப்புறுதி ஈடுசெய்யும். சில வற்றை, உங்கள் அடிப்படையான காப்பு றுதி ஈடுசெய்யாவிட்டாலும், அதற்கான காப் புறுதியை மேலதிக கட்டணம் கொடுத்துப் பெறலாம். உதாரணத்திற்கு - பூமி நடுக்கத் தைக் குறிப்பிடலாம். பொதுவாக அடிப்ப டைக் காப்புறுதி ஈடு செய்யாது. ஆனால், மேலதிக கட்டுப்பணம் கொடுத்து காப்புறுதி செய்துகொள்ளலாம்.

மூட நம்பிக்கை 2:

உங்களுக்கு ஒரு இழப்பு நடக்கும் வேளையில், காப்புறுதி அமைப்பு இழந்த பொருளைப் புதிதாக வாங்குவ தற்கு வேண்டிய செல-வைத் தரும்.

நீங்கள் எத்தகைய காப்புறுதியைப் பெற்றி ருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, இது தீர்மானிக்கப்படும். நீங்கள் மீள் பெறுவ தற்கான காப்புறுதி (Replacement cost)



பெற்றிருப்பின் நீங்கள் இழந்த பொருளின் இன்றைய பெறுமதியினைத் தரும்.ஆனால், அதன் உண்மையான பெறுமதி (Actual cash value) இல்காப்புறுதி செய்யப்பட் டிருப்பின் இழந்த பொருளின் இன்றைய பெறுமதிகள் நட்டஈடாகத் தரப்படும்.

உதாரணத்திற்கு பத்து வருடங்களுக்கு முன் ஒரு தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை $500 இற்கு வாங்கியிருந்தீர்கள் எனில், உங்களுக்கு மீள் பெறுவதற்கான காப்புறுதி இருப்பின் அதே தொலைக்காட்சிச் சாதனம் $ 1000 ஆக இன்று விற்கப்பட்டால் அதற்கு $ 1000 நட்ட ஈடாகத் தரப்படும். ஆனால், உண்மையான பெறுமதி (actual cash value) இல் காப்பறுதி செய்யப்பட்டிருப்பின், பழைய ரீவியின் விலைதான் உங்களுக்குத் தரப் படும். இதுபோல், நீங்கள் இழந்த பொருட் களுக்கு இன்றைய பெறுமதி தான் தரப்படும். எனவே, காப்புறுதி செய்துவிட் டோம் என்று மகிழ்ந்திருக்காமல் அதில் உள்ள வாசகங்களை அறிந்திருப்பதும் அவசியம்.

மூட நம்பிக்கை 3:

நான் ஒரு தொடர்மாடிக் கட்டிடத் தில் குடியிருக்க வாடகைக்குப் பெறும் போது, கட்டத்தின் சொந் தக்காரர் காப்புறுதி வைத்திருப்ப தால் எனக்கு காப்புறுதி தேவை யில்லை.

உங்கள் கட்டிடத்தின் உரிமையாளர் தனது உடமையான கட்டிடத்திற்கும் காபபுறுதி வைத்திருப்பார். அன்றி அதில் வசிப்பவர் களுடைய உடைமைகளுக்கல்ல. காப்புறுதி செய்வதற்கு ஒரு முக்கிய நிபந்தனை காப் புறுதி செய்யப்படும் பொருளுக்கு உடைய வராக நீங்கள் இருக்க வேண்டும். இதனை ஆங்கிலத்தில் insurable interest எனக் குறிப்பிடுவார்கள். எனவே, வாடகைக்கு இருக்கும் உங்கள் உடமைகளுக்குக் காப் புறுதி செய்ய வீட்டு உரிமையாளருக்குத் தகுதியில்லை. மேலும், உங்கள் தவறு தலால் நெருப்பு வந்தால், அல்லது நீர்

71ம் பக்கம் பார்க்க...

காப்புறுதி பற்றி...

25ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

பெருகி கீழ் வீட்டினை நனைத்தால், அந்தக் காப்புறுதி அமைப்பு உங்களை செலவினைத் தரும்படி கேட்கும். எனவே, வாடகைக்கு இருப்பின் வாடகைக் காப்புறுதி வைத்திருப்பது அவசியம்.

மூட நம்பிக்கை 4:

நீங்கள் ஒரு வாரத்திற்கு விடுதலையில் பனிக்காலத்தில் பயணம் செய்து விட்டு திரும்புகிறீர்கள். இடையில் வீட்டைக் கவனிக்க ஏற்பாடு எதுவும் செய்யாது சென்றுவிட்டீர்கள். திரும்பி வரும்போது குழாய்களில் நீர் விறைத்து பனிக்கட்டியாகி வீடு நனைந்திருப்பதைக் கவனித்ததும் நீங்கள் காப்புறுதி நட்டத்தினை ஈடு செய்யும் என்று நம்பினால் அது தவறான நம்பிக்கை.

அனேகமான காப்புறுதிகள் வீட்டில் நாலு நாட்களுக்கு மேல் ஒருவரும் வசிக்காவிட்டல் அது வெறுமையான வீடாகக் கணிக்கப்பட்டு, சில இழப்புகளைத் தர மறுக்கலாம். எனினும் வீட்டினை ஒருவர் நாளாந்தம் வந்து பார்வையிட ஏற்பாடு செய்யும் பட்சத்தில் சில இழப்புக்கள் நிவர்த்தி செய்யப்படும். முக்கியமாக குழாய்களில் நீர் உறைந்து வெடிப்பதனால் ஏற்படும் இழப்புக்களுக்கு கட்டுப்பாடுகள் உள்ளதனால், முன்னறிவித்தலாய் குழாய்களை வெறுமைப்படுத்தி, பூட்டிவிட்டுச் செல்வதுடன் வெற்று வீட்டுக்கான சான்றிதழையும் பெற்றுச் செல்லுங்கள். (Vacancy permit)

மூட நம்பிக்கை 5:

நான் எல்லா இழப்புக்களுக்குமான காப்புறுதி பெறும் வேளையில், வீட்டில் உள்ள அனைத்தும் பூரணமாக காப்பறுதி செய்யப்படும்.
இது தவறான கருத்து. உதாரணத்துக்கு சில இழப்புக்கள் இயல்பாக சேர்த்துக் கொள்ளாமல் வேண்டுமானால் மேலதிகமாக பெற்றுக்கொள்ள அனுமதி தருவார்கள்.

உதாரணத்திற்கு:

- கழிவுநீர் வீட்டிற்குள் வருவது.
- கொல்ப் வண்டில்
- தொலைக்காட்சி அன்ரனா
- பூமி அதிர்ச்சியால் வரும் விளைவுகள்
- தொழில்சார் உபகரணங்கள்
- துவிச்சக்கர வண்டி

அனேகமாக எல்லா காப்புறுதியிலும் சில பொருள்களுக்கு வரையறை தரப்பட்டிருக்கும். உதாரணத்திற்கு நகைகளுக்கு இரண்டாயிரமோ அல்லது ஐயாயிரமோ வரையறை தரப்படலாம். பொதுவாகவே எமது வீடுகளில் அத்தொகைக்கு அதிகமாகவே நகை இருக்கும். இவ்வேளைகளில் நகைகளை ஒரு அனுமதிக்கப்பட்ட வியாபார அமைப்பிடம் பெறுமதிக்கான பத்திரத்தினைப் பெற்று மேலதிக நகைகளைக் காப்புறுதி செய்யலாம். இதேபோல் தான் வேறு பல பொருட்களுக்கும் வரையறை செய்யப்பட்ட மதிப்புக்கு மட்டுமே காப்புறுதி ஈடு செய்யுமாகையால் உங்கள் காப்புறுதி முகாமையாளருடன் தெளிவாகக் கதைத்து, காப்புறுதிகளைச் செய்து கொள்வது அவசியம்.

senthuran@thaiveedu.com



அமெரிக்க நிதி நிறுவன சரிவு கனடாவையும் பாதிக்குமா?

S.K. பாலேஸ்
- வீடு விற்பனை முகவர் -

அமெரிக்காவில் வீட்டுவசதி அடமானக் கடன் (mortgage loan) வசூல் ஆகாததால் நிதி நிறுவனங்கள் நொடிந்து போனதால் ஏற்பட்ட பிரச்சினை கனடாவுக்கும் பரவி வீடுகளின் விலைகள் குறைந்து, கட்டுமானப் பணிகளும் குறைந்து, அவற்றை வாங்குதல் மற்றும் விற்பனை நடவடிக்கைகள் பாதிக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன். என்னுடைய அனுமானம் உண்மையாக இருக்கும் என்பதைக் காட்டுவதற்காக, இரு நாடுகளிலும் நிலவும் வீடுகள் உள்ளிட்ட சொத்துகள் மீதான முதலீட்டு நிலவரங்களை இந்தக் கட்டுரை ஒப்பிட்டுக் காட்டுகிறது.

அமெரிக்காவில் வீட்டுவசதிக் கடன் தருவதற்கான நடைமுறைகள் பற்றி சுருக்கமாகப் பார்த்துவிட்டு, இப்போதைய நெருக்கடிக்கான முக்கிய காரணங்களையும் ஆராய்ந்துவிட்டு, அமெரிக்கா மற்றும் கனடாவில் உள்ள வீட்டு வசதிக்கான கடன் முறைகள் ஒப்பிடப்பட்டுள்ளன. அமெரிக்காவில் நெருக்கடி ஏற்பட்டதற்கான அதே காரணங்கள் கனடாவிலும் இருக்கின்றனவா என்பதை அதன் மூலம் அறிய முடியும். அதைத் தொடர்ந்து அடமானத்தின் பேரிலான கடன் என்ற பிரச்சினை எப்படி மற்ற கடன் சந்தைக்கும் பரவியது என்பதையும் காட்டியுள்ளோம்.

Sub-prime glossary வரையறைகள்

Prime, non-prime என்பவையெல்லாம் கடன் வாங்குவோரின் தரவரிசைப்படி பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகள் ஆகும். F.I.C.Oவின் கடன் தரப் புள்ளிகள் 300 முதல் 850 வரையில் மாறுபடும். டிரான்ஸ்யூனியனின் கடன் தரப் புள்ளிகள் 300 முதல் 900 வரையில் மாறுபடும்.

முதன்மைக் கடனாளி Prime borrower

இதை ஆங்கிலத்தில் Prime borrower என்று சொல்வார். கடன் தரப்புள்ளியில் நல்ல நிலையில் இருக்கும் கடனாளி இந்தப் பட்டியலில் இடம் பெறுவார். இவர் கடன் தொகையில் 20 முதல் 25 சதவீதம் வரையான தொகையை Down Paymentஆக வைத்திருப்பார்கள்

சார்பு - முதன்மைக் கடனாளி Sub Prime borrer

இதைத்தான் Sub Prime என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வர். கணிசமானது முதல் மிகக் குறைவானது வரையான தரப் புள்ளிகள் உள்ள கடனாளிகள் இந்தப் பட்டியலில் இடம் பெறுவர். வழக்கமான விதிகளின்படி இவர்களால் 20 சதவீதத் தொகை இல்லாத நிலையில் இருப்பார்கள். சில நிதி நிறுவனங்கள், கடனாளியின் வருமானத்துக்கான ஆவணங்கள் எதையும் கேட்பதில்லை. தனி நபர்களாகவும், குறிப்பிட்ட அளவு வருமானம் உள்ளவர்களாக இருப்பவர்களைத்தான் சார்பு - முதன்மைக் கடனாளிகள் என்று குறிப்பிடுகின்றனர். இவர்களுடைய கடன் தரப் புள்ளிகள் 620-க்கும் கீழே இருக்கும். இப் புள்ளிகள் குறைந்தபட்சம் 300-ல் தொடங்கி அதிகபட்சம் 850 வரையில் இருக்கும். இதில் இவர்களின் நிலை 620-க்குக் கீழே இருக்கும்.

சார்பு - முதன்மை அடமானங்கள் Sub - Prime Mortgages

சார்பு - முதன்மைக் கடன்கள் ஆபத்தானவை. ஏனென்றால், கடனைத் திருப்பிச் செலுத்துவதில் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் இயலாத அல்லது மோசமான முன் அனுபவங்களைக் கொண்ட நபர்களை, காலம் காலமாக நடைமுறையில் உள்ள விதிகளின்படி அதிக கடுமையான விதிகளுக்கு உள்படாதவராக இருந்தபோதிலும் பயனாளிகளாகத் தேர்வு செய்கின்றனர். சார்பு - முதன்மைப் பிரிவில் உள்ள கடனாளிகள், கடனைத் திருப்பிச் செலுத்தாமல் போவதற்கு, முதன்மைக் கடனாளிகளைவிட, அதிக வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. கடன் தரும் நிறுவனம் இந்த ஆபத்தான நிலையை உருவாக்குகிறது.

> “ அமெரிக்கா பின்பற்றுவதைப் போன்ற வீட்டுவசதிக் கடன் திட்டங்களைக் கனடாவில் பின்பற்றினால் ஆபத்துகள் ஏற்படும் என கவலை அடைந்துள்ள மத்திய அரசு, அரசு ஆதரவுடன் கூடிய அடமானக் கடன்களுக்கான விதிகளைக் கடுமையாக்கியுள்ளது. ”

சார்பு - முதன்மை நெருக்கடி Sub - Prime Crisis

போதிய உத்தரவாதம் இல்லாமல் கடன் தரும் நடைமுறைகள் அமெரிக்காவில் 2006-ம் ஆண்டின் பிற்பகுதியில் உருவானது. இதைத்தான் நெருக்கடியின் தொடக்கம் என நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். உத்தரவாதம் இல்லாத கடன்கள் வேகமாக அதிகரித்த காரணத்தால், 24-க்கும் மேற்பட்ட நிதி நிறுவனங்கள் முடங்கிப் போயின அல்லது திவால் நிலைக்கு வந்ததாக அறிவித்தன. இந் நிறுவனங்கள் முடங்கியதால் அடமானம் சார்ந்த கடன் பத்திரங்களைக் கொண்ட சந்தையில் சரிவு ஏற்பட்டது. இந்தச் சந்தையில் 6.5 லட்சம் கோடி அமெரிக்க டாலர்கள் புரளும் நிலை பாதிக்கப்பட்டது. அதனால் அமெரிக்க சந்தை மற்றும் அதன் ஒட்டுமொத்த பொருளாதாரமே நெருக்கடியில் சிக்கும் அபாயம் ஏற்பட்டது. இன்னும் இந்த நெருக்கடி நீடிக்கிறது. செய்தி ஊடகங்களின் கவனத்தையும், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களின் கவனத்தையும் இந்தப் பிரச்சினை 2007 மற்றும் 2008-ம் ஆண்டுகளில் ஈர்த்தது.

சப் - பிறைம் புள்ளி விவரங்கள் Sub - Prime Statistics

கனடா

5 சதவீதத்தினர் மட்டுமே உரிய தகுதிகள் இல்லாமல் கடன் வாங்குகின்றனர்.

அமெரிக்கா

அமெரிக்காவில் 20 சதவீதத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் உரிய தகுதிகள் இல்லாமலே கடன் வாங்குகின்றனர்.

வசூலாகாத நிலை Default Rates

கனடா

ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்த்தால் 0.5 சதவீதத்துக்கும் குறைவானவர்களே கடனை திருப்பிச் செலுத்தாமல் உள்ளனர்.

அமெரிக்கா

கடனுக்கான வட்டி நிலையான வட்டியா அல்லது மாறுபடக் கூடிய வட்டியா என்பதைப் பொருத்துதான் திருப்பிச் செலுத்தாமல் போவோரின் எண்ணிக்கை அமைகிறது என்பது அடமானத் தரகர் சங்கம் தரும் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

2008-ம் ஆண்டு ஜூலையில் வீட்டுவசதிக்கான முதன்மைக் கடனாளி, சார்பு - முதன்மைக் கடனாளி ஆகியோர் திருப்பிச் செலுத்த முடியாத நிலையை, அதே மாதத்துக்கான வணிக ரீதியிலான அடமானக் கடனாளிகளின் நிலையோடு வணிக அடமானப் பாது காப்புச் சங்கம் ஒப்பிட்டுக் காட்டியுள்ளது.

வீட்டுவசதியை சந்தைப்படுத்தும் வாய்ப்பு

புதிதாகக் கட்டப்படவிருக்கும் வீடுகள் முதலாவது வாய்ப்பு. இரண்டாவதாக, புதிய வீடுகளின் விலை அல்லது மீள் விற்கப்படும் resale வீடுகளின் விலை.

2008-ம் ஆண்டில் தனிக் குடும்ப வீடுகளுக்கான தேவை நியூபவுண்ட்லாண்ட், மணிடோபா மற்றும் சாஸ்கர்சுவான் மாகாணங்களைத் தவிர மற்ற மாகாணங்களில் குறையும் என்று கனடா அடமான மற்றும் வீட்டு வசதிக் கார்ப்பரேஷன் (C.M.H.C) யூகம் தெரிவித்துள்ளது. 2009-ம் ஆண்டில் நியூபவுண்ட்லாண்ட், கியூபெக், மணிடோபா ஆகியவை மட்டுமே விதிவிலக்காக இருக்கும்.

இதற்கிடையில் 2008-ல் பல குடும்பங்களுக்கான வீட்டுத் தேவை (பெரும்பாலும் கூட்டுப் பயன்பாடு உள்ளவை) கியூபெக், ஒன்டாரியோ மற்றும் சஸ்கட்சுவான் ஆகிய மாகாணங்களைத் தவிர எல்லா மாகாணங்களிலும் குறையும் என்றும் அது கூறுகிறது. 2009-ல் பி.ஈ.ஐ. மற்றும் மணிடோபாவைத் தவிர மற்ற மாகாணங்களில் தேவை குறையும்.

வீடுகளின் விலைகள்

C.M.H.Cயின் மாகாண வீடுகள்” மறுவிற்பனை மற்றும் விலைகள் பற்றிய யூகமானது, சஸ்கட்சுவான் தவிர மற்ற மாகாணங்களில் விலை குறையும் என்று கூறுகிறது. சராசரியாக வீடுகளின் மறுவிற்பனை விலை ஓரளவுக்கு உயரும். நியூபவுண்ட்லேண்ட் மற்றும் மணிடோபாவில் 2007-ல் இருந்ததை விட 2008-ல் விலைகள் உயரும் என அந்த யூக அறிக்கை தெரிவிக்கிறது. அல்பேட்டாவில் சராசரியான வீட்டு விலைகள் 2008-ல் உள்ள 3.6 சதவீதத்தில் இருந்து 2009-ல் 5.1 சதவீத அளவுக்கு அதிகரிக்கவாய்ப்பு உள்ளது.

C.M.H.Cயின் வெளியீடான “ஹவுசிங் அவுட்லுக்” கனடா பதிப்பு 2008ம் ஆண்டில் இரண்டாவது காலாண்டு வெளியிட்ட செய்தியில் உள்ளூர் சந்தையில் வீடுகளின் விலைகள் எப்படி இருக்கும் என ஊகமாகக் கூறியுள்ளது.

புதிய வீட்டுத் திட்டங்கள்

2007-ஆம் ஆண்டுடன் ஒப்பிடும் போது 2008ல் புதிய வீடு கட்டும் திட்டப் பணிகள் குறைந்துள்ளன என்றாலும், ரெஜினா, ரோரன்டோ, ஒட்டாவா, மொண்றியல், செயின்ட் ஜான்ஸ் மாகாணங்கள் மட்டும் அதற்கு விதிவிலக்காக உள்ளன. ரெஜினாவில் தனிக் குடித்தனங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதால், தனி வீடுகளுக்கான தேவை அதிகரிப்பும் இருக்கிறது என்பது இதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என கருதப்படுகிறது. மற்ற நான்கு மாகாணங்களில் தனி குடும்ப வீடுகளின் தேவையைவிட பல குடும்பங்கள் சேர்ந்து வாழும் வளாகங்களின் தேவை அதிகரிப்பு இதற்குக் காரணமாக இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

வீடுகளின் விலைகள்

கல்கெரி மாகாணத்தைத் தவிர மற்ற பகுதிகளில் 2007 முதல் 2008 மற்றும் 2008 முதல் 2009-ஆம் ஆண்டுகளில் வீடுகளின் விலைகள் உயரும் என்றே கருதப்பட்டது. கல்கேரியில் மட்டும் விலையில் மாற்றம் இல்லாமல் நிலையாக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

வீடுகள் அடமானச் சந்தை

பணம் எதுவும் இல்லாமல் 40 ஆண்டு காலத்துக்கு வீடுகளுக்குக் காப்பீடு செய்யும் வசதியை C.M.H.C நிறுவனம் நிறுத்திக் கொள்ளும் என்று ஜூலை 9, 2008-ல் கனடிய மத்திய அரசு அறிவித்தது. “ரொரன்ரோ ஸ்டார்” பத்திரிகையில் 2008 ஜூலை 11-ல் வெளியான “அடமான கடன் விதிகளைக் கடுமையாக்குகிறது ஒட்டாவா” என்ற தலைப்பிலான கட்டுரை கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறது:

அமெரிக்கா பின்பற்றுவதைப் போன்ற வீட்டுவசதிக் கடன் திட்டங்களைக் கனடாவில் பின்பற்றினால் ஆபத்துகள் ஏற்படும் என கவலை அடைந்துள்ள மத்திய அரசு; அரசு ஆதரவுடன் கூடிய அடமானக் கடன்களுக்-

75ம் பக்கம் பார்க்க...

அமெரிக்க நிதி நிறுவன...

72ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

கான விதிகளைக் கடுமையாக்கியுள்ளது. மிகவும் பிரபலமாக உள்ள ஆனால், சர்ச்சை களை உருவாக்கியுள்ள 40 ஆண்டு கால கடன் திட்டங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதும் இதில் அடங்கும்.

ஜுலை 10-ல் வெளியாகியுள்ள புதிய விதி களின்படி, 35 ஆண்டு காலம் வரையிலான நீண்ட காலக் கடன் திட்டங்கள் அனுமதிக் கப்படும். அமெரிக்காவில் ஏற்பட்ட வீட்டு வசதிக் கடன் சரிவு இங்கு ஏற்படாமல் தடுக்க எடுக்கப்படும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக இது அமையும்.

"அமெரிக்காவில் என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றி அரசு மிகவும் கவலையுடன் கண் காணிக்கிறது. மேலும், அது கனடாவிலும் பரவுமா என்ற கவலையும் அரசுக்கு உள்ளது" என்று அங்கீகரிக்கப்பட்ட அடமானக் கடன் நிறுவனங்களின் கனடா சங்கத் தலைமை நிர்வாகி ஜிம் மர்பி தெரிவித்துள்ளார். "இதனால் கனடாவில் ஏற்படக்கூடிய தாக்கம் பற்றியும், ஆபத்து ஏற்படாமல் தடுப்பதற் கான மற்ற வாய்ப்புகள் பற்றியும் அரசு பரிசீலித்து வருகிறது" என்றும் அவர் கூறியுள்ளார்.

2007-ஆம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட வீழ்ச்சிக்குப் பிறகு ஓராண்டு காலத்தில் கனடாவில் பெறப்பட்ட 37 சதவீதக் கடன்கள் வழக்கமாக அனுமதிக்கப்படும் 25 ஆண்டுகளைவிட அதிகமான காலத்தில் திருப்பிச் செலுத்தக் கூடியவையாக இருக்கின்றன என்று மர்பி தெரிவித்துடன் "நீண்ட கால அடமானக் கடன் என்பது கனடிய மக்களிடம் மிகவும் பிரபலமாக உள்ளது" என்று அவர் மேலும் தெரிவித்துள்ளார்.

அக்டோபர் 15-ம் தேதி அமலுக்கு வந்த புதிய விதிகளின்படி, அரசு ஆதரவிலான அடமானக் கடன் தொகையில் குறைந்த பட்சம் 5 சதவீதத்தையேனும் கடனாளி முதலில் செலுத்த வேண்டும். மேலும், கடன் - புள்ளி பராமரிப்பு தொடர்ச்சியாக நல்ல நிலையில் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். கடன் ஆவணங்களும் தகுதி உடையவை யாக இருக்க வேண்டும். இப்போதுள்ள விதிகளின்படி 40 ஆண்டுகளில் திருப்பிச் செலுத்தக் கூடிய வகையிலான அடமானக் கடன்களை, எந்த முன்பணமும் செலுத்தாமல் சில கட்டுப்பாடுகளுடன் பெற முடியும்.

கனடா அடமானம் மற்றும் வீட்டுவசதி கார்ப்பரேஷன் போன்ற மத்திய அரசு நிறு வனங்களுக்கு இந்தக் கட்டுப்பாடுகள் பொருந்தும். அடமானக் காப்பீட்டு சந்தையில் 60 சதவீதத்தை இந்த நிறுவனங்கள்தான் கையாளுகின்றன.

இருந்தபோதிலும் Genworth Financial, P.M.I, அடமானக் காப்பீட்டு நிறுவனம் (கனடா) மற்றும் AIG United Guaranty போன்ற தனியார் துறையில் உள்ள அடமானக் காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் தங்களுடைய கடன் திட்டங்களைத் தொடருவதற்குத் தடை ஏதும் கிடையாது.

இதில் ஒரு வித்தியாசம் என்னவென்றால், கடனாளி பணத்தைத் திருப்பிச் செலுத்தா மல் போனால் அதற்கு மத்திய அரசு காப்பீடு எதையும் இனி வழங்காது.

சொத்துகளில் முதலீடு செய்யும் வாய்ப்பு - குடியிருப்புக்கு அல்லாத கட்டட அனுமதிகள்

2007 மற்றும் 2008ம் ஆண்டுகளில் மே மாதத்தில் இருந்த குடியிருப்புக் கட்டடம் மற்றும் குடியிருப்புக்கு அல்லாத கட்டடங் களுக்கான மதிப்புகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், குடியிருப்புக் கட்டடங்களைவிட, குடியிருப் புக்கு அல்லாத கட்டடங்களின் அனுமதி குறைவாகவே இருப்பதாகப் புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதற்கு நியூபவுண்ட்லேண்ட், பி.ஈ.ஐ., நியூ பிரன்ஸ்விக், ஒன்டாரியோ, சஸ்கட்சுவன் மற்றும் பி.சி. மாகாணங்கள் மட்டும் விதிவிலக்காக உள்ளன.

சி.எம்.ஏ. நிறுவனத்தின் விவரங்களை இதே போல 2007 மற்றும் 2008ம் ஆண்டுகளின் மே மாதங்களில் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், சற்று குழப்பமான நிலையையே காணமுடி கிறது. சில நகரங்களில் மதிப்புகள் உயர் கின்றன. ஒன்டாரியோ போன்ற வேறு சில இடங்களில் மிக அதிகமாகக் குறைந்துள்ளன. உற்பத்தி நிறுத்தம் போன்ற உள்ளூர் காரணங்களால் இதுபோன்று சந்தையில் இரண்டு மாறுபட்ட சூழ்நிலைகள் உருவாகி யுள்ளன.

தொழில் சந்தை

தொழிற்சாலை தேவையைப் பொருத்தவரை, வான்கூவர், கல்கேரி, ஹாலிபேக்ஸ் பகுதி களில் காலியிடம் குறைவாகவே இருக்கும் என்று தெரிகிறது. எட்மாண்டன், வின்னிபெக் பகுதியில் நிலைமையில் மாற்றம் இருக்காது. ரொரன்ரோ, ஒட்டாவா, மென்றியால் பகுதிக ளில் காலியிடம் அதிகமாக இருக்கும். வான்கூவர், கல்கேரி, எட்மாண்டன், வின்னி பெக், ரொரன்ரோ, ஒட்டாவா, ஹாலிபேக்ஸ் பகுதிகளில் வாடகையும், விலையும் அதி கரிக்கும் என்று தெரிகிறது. மென்றியலில் இவற்றில் மாற்றம் இருக்காது.

வணிக ரீதியிலும், தொழில் ரீதியிலும் மதிப்பீட்டுக்கான அம்சங்கள்

ஒட்டுமொத்த முதலீட்டு விகிதங்கள் (O.C.R) பற்றிய ஒரு கணக்கெடுப்பின் முடிவுகள், சார்பு - முதன்மைக் கடன் நெருக்கடியின் பாதிப்பு மிக மோசமாக இருப்பதாகக் காட்டு கின்றன. அலுவலகம், சில்லறை, தொழில் மற்றும் பல குடும்பங்கள் குடியிருக்கும் வளாகங்கள் உள்ளிட்ட துறைகளின் சந்தை வாய்ப்பு பற்றி கனடா முழுக்க நடத்திய ஆய்வில், O.C.R அளவு அடிப்படைப் புள்ளி களில் 1 முதல் 4 வரை உயர்ந்திருக்கிறது.

வீடுகளின் சதுர அடி அடிப்படையிலான விலை பற்றி அல்ட்டஸ்-இன்சைட் முதலீட்டு அமைப்பு நடத்திய ஆய்வில், O.C.R உயர்வு, எல்லா இடங்களிலும் வீட்டு விலையைப் பாதிக்கும் வகையில் அமையவில்லை என தெரியவந்தது. வாடகைகள் உயர்ந்திருந்தால் ஓ.சி.ஆர். மாற்றத்தை அது ஈடுகட்டி இருக்கும்.
அதுமட்டுமின்றி வான்கூவர், எட்மன்டன், கல்கேரி பகுதிகளில் சதுர அடி அடிப்படை யிலான வாடகை அளவு அபரிதமாக அதி கரித்திருப்பதை மேற்படி ஆய்வு தெரிவிக் கிறது. இதனால் ஓ.சி.ஆர். உயர்வால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. நகரின் மையப் பகுதிகளிலும் புறநகர் பகுதிகளிலும் இதைக் காண முடிந்தது. வெவ்வேறு பகுதிகளில் வெவ்வேறு வகையான வீட்டுவசதித் தேவைக்கு முதலீடு மற்றும் வாடகை நில வரங்கள் முக்கிய காரணிகளாக இருக்கின் றன என்பதை இது காட்டுகிறது.

வணிக அடமானச் சந்தைகள்

வணிகக் கடன் நிறுவனங்கள் சேர்ந்து வெளியிடும் பங்கு பத்திரங்கள் மற்றும் அவற்றின் பொறுப்பில் உள்ள சொத்துகளின் மீதான உத்தரவாதத்தின் அடிப்படையில் அவை வெளியிடும் பங்கு பத்திரங்கள் வணிகக் கடன் சார்ந்த பங்குப் பத்திரங்கள் (சி.எம்.பி.எஸ்.) என்று சொல்லப்படுகின்றன. இந்தப் பத்திரங்களின் உத்தரவாதமானது, வருவாய் ஈட்டக் கூடிய வணிக வளாகங்கள், பல குடும்பங்கள் வாழும் வளாகங்கள், சில்லரை மற்றும் அலுவலக இடம் கொண்ட கட்டடங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக் கும். குறிப்பிட்ட சொத்துகள் ஒட்டுமொத்த கடனுக்கு உத்தரவாதமாகக் காட்டப்படும். கடனில் வருவாய் தரக்கூடிய சில பங்கு களையும் சேர்ப்பதால் கடன் மதிப்பீட்டு குறியீடு AAA என்ற நிலையில் இருந்து BBB என்ற நிலை வரை மாறக்கூடும். நீர் வீழ்ச்சி கொள்கை என்று இதைக் குறிப்பிடு வர். முதலீட்டாளருக்கு அசல் மற்றும் வட்டிக்காக மாதந்தோறும் குறிப்பிட்ட வருமானத்தைத் தரக்கூடிய வகையில் சி.எம்.பி.எஸ். திட்டங்கள் உருவாக்கப்பட் டுள்ளன. பின்னர் வட்டிக்கு மட்டும் ஈடுசெய் யும் வகையில் இந்த வருவாய் அமையும். A பிரிவில் உள்ள வருவாய் தரும் பங்கு களுக்கு முதலில் அசலுக்கான தொகை கிடைக்கும். B பிரிவில் உள்ளவர்களுக்கு அசலுக்கான வருவாய் கிடைப்பதற்கு முன் A பிரிவில் உள்ளவர்களுக்கு தரப்பட்டுவிடும். C பிரிவில் உள்ளவர்களின் முறை வருவ தற்கு B பிரிவில் உள்ளவர்களுக்கு அசலுக்கான வருவாய் ஈடுகட்டப்படும்.

கனடாவில் பழைய வீடுகளுக்கு கடனுதவி வழங்கும் திட்டத்துக்கு நல்ல வெற்றி கிடைத்ததால், வணிக ரீதியிலான தேவைக் கும் மறுநிதியுதவி செய்யும் நிலை உருவாகி உள்ளது. இத் துறையில் C.I.B.C மற்றும் மெரில்லின்ஸ் நிறுவனங்கள்தான் முன்னோடி களாக உள்ளன. ஆனால் TD வங்கி, றோயல் வங்கி மற்றும் ஸ்கோஸ்யா வங்கி ஆகியவையும் இதில் பின்னர் இறங்கியுள்ளன.

வணிக வளாக சொத்து வாங்குதல், விற்றல் நடவடிக்கையில் இது முக்கியமான விளை வை ஏற்படுத்தியிருக்கும். சி.எம்.பி.எஸ். சந்தை சீரமைப்பு மற்றும் வணிகச் சொத்து மதிப்பீடுகள் அறிக்கை, பதிவு பெற்ற சொத் துகளின் மதிப்புகள் 2.2 சதவீதம் அளவுக்குக் குறையும் என்றும், கிராக்கி உள்ள சொத்தின் மதிப்புகள் 3.1 சதவீதம் வரை குறையும் என்றும் கூறியுள்ளது. வருமான வளர்ச்சி பாதி அளவுக்கு அதிகரிக்க வாய்ப்பு இருந் தாலும், பதிவு பெற்ற சொத்தின் மதிப்பு 5.8 சதவீதமும், கிராக்கி உள்ள சொத்தின் மதிப்பு 14.5 சதவீதமும் குறையும் என்றும் அதில் கூறப்பட்டுள்ளது.
ஒரு காலத்தில் 1500 கோடி அமெரிக்க டாலர் அளவுக்கு வணிக வளாக முதலீட் டுக் கடன் கொடுத்து வந்த கனடா நிதி நிறுவனங்கள் இப்போது வறட்சி அடைந்து விட்ட காரணத்தால் 2008-ம் ஆண்டின் வணிகச் சந்தையில் உள்ள தேவையில் 300 முதல் 400 கோடி அமெரிக்க டாலர் வரை பற்றாக்குறை ஏற்படும் என்று ஆர்.பி.சி. டொமினியனைச் சேர்ந்த பிளெஸல் தெரிவித் துள்ளார்.

வணிக வளாக முதலீட்டுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நிதியை ஆகஸ்ட் மாதத்துக்குள் வங்கிகள் கொடுத்து முடித்துவிடுவதற்கான வாய்ப்புகள் இருப்பதால், புதிதாகக் கடன் வாங்குவோர் முடிந்தவரை வெகு சீக்கிரத்தில் அதை வாங்கிக் கொள்வது நல்லது என்றும் அவர் யோசனை கூறியிருந்தார்.

மேலோட்டமான பார்வை

அமெரிக்காவில் வீட்டுக் கடன் வசூல் ஆகாததால் ஏற்பட்ட நிதி நெருக்கடி கனடா வில் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் பாதிப் புகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன. கடன் வழங்கும் நடைமுறைகளை கடுமையாக ஆக்கியதன் மூலம் நேரடி பாதிப்பு தெரிந்தது. வீட்டுவசதிச் சந்தையின் வேகமற்ற செயல்பாட்டால் பொருளாதாரத் தேக்கம் ஏற்பட்டது மறை முகமான பாதிப்பாகத் தெரிந்தது. லும்பர் போன்ற தொழில் துறைகளும் பாதிக்கப்பட் டன. வீட்டுக்கடன் நிலுவையால் ஏற்பட்ட நிதி நெருக்கடியைத் தொடர்ந்து அமெரிக்க டாலருக்கு எதிரான உள்ளூர் நாணய மதிப்பு அதிக அளவில் குறையும் என்றுகூட சொல்லலாம். அமெரிக்க அதிபர் தேர்தல் முடிவு வெளியாகும் வரை இந்த பாதிப்பு கள் முடிவுக்கு வந்துவிடாது என்று அப்போது எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

கனடாவில் இதன் பாதிப்புகள் 2008-ஆம் ஆண்டுடன் முடிந்துவிடாது. 2009-ம் ஆண்டி லும் குறைந்தபட்ச பாதிப்புகள் இருக்கத்தான் செய்யும்.

வீட்டுவசதி சந்தைகள்

2008 ஆகஸ்ட் மாதத்தில் கனடாவில் வீட்டு வசதி சந்தையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது. அபரித வளர்ச்சி என்ற நிலையில் இருந்து அது மீண்டது. ரியல் எஸ்டேட் சங்கத்தின் அறிக்கையின்படி பார்த்தால், முதலாவது அரையாண்டில் வீடுகள் விற்பனை 13.1 சதவீதம் குறைந்துவிட்டதை அறிய முடிகிறது. பழைய வீடுகளின் விற்பனை விலை 2007 ஜுலையில் இருந்து 2008 ஜுலைக்குள் 2.4 சதவீதம் குறைந்திருப்பதையும் அறியலாம்.

மேற்கு கனடா பகுதியில் அடுத்தடுத்த ஆண்டுகளில் விலைகள் குறைந்து வருகின் றன. வான்கூவர், எட்மன்டன், கல்கேரி பகுதிகள் இதில் பாதிக்கப்பட்டன. இதற்கு மாறாக சஸ்கட்சுன், றெஜினா பகுதிகளில் விலை ஏறியதால் அங்கிருக்கும் நிறுவனங் கள் பயன் பெற்றன.

கிழக்கு கனடா நகரங்களில், குறிப்பாக ரோரன்ரோ, ஹாமில்டன் பகுதிகளில் முந்தைய ஆண்டுகளைவிட கணிசமாக விலை உயர்வு இருந்தது. இதில் குறிப்பிடத்தக்க விதிவிலக்காக ஒட்டாவா இருந்தது. அரசு சார்பிலான உள்ளூர் வளர்ச்சித் திட்டங்க ளால் அந்தப் பகுதி இன்னும் பயன் பெற்று வருகிறது.

சொத்துகளில் முதலீடு செய்யும் சந்தை

வணிக அடமானக் கடன் கிடைக்காததாலும், முதலீட்டு விகித வளர்ச்சியாலும் பெரும்பா லான பெரிய சந்தைகளில் கணிசமான விலை உயர்வைக் காண முடியும். வாடகை உயர்வால் இது ஈடுகட்டப்படும். குறிப்பாக A பிரிவில் உள்ள மையப் பகுதிகளில் இதை உணரலாம். B பிரிவில் உள்ள பகுதி கள், புறநகரில் அலுவலக இடங்களுக்கு பல பகுதிகளில் தேவை கணிசமாக அதி கரிக்கும்.

தொழிற்சாலை இடம் கிடைப்பதில் இப் போதுள்ள நிலையில் மாற்றம் ஏதும் இருக் காது. வாடகை உயர்வும் கணிசமாகவே இருக்கும். வான்கூவர், எட்மாண்டன், கல்கேரி போன்ற அதிக தேவையுள்ள பகுதி களில் மட்டும் நிலை மாறுபட்டிருக்கும்.

முடிவாகச் சொன்னால், கனடா சந்தையானது உள்ளூர் ரியல் எட்டேட் சந்தை நிலவரங் களாலும், பொருளாதார அம்சங்களாலும் பிரிந்து கிடக்கிறது. இதைச் சொல்லும்

76ம் பக்கம் பார்க்க...

> “ அமெரிக்காவில் வீட்டுக் கடன் வசூல்
> ஆகாததால் ஏற்பட்ட நிதி நெருக்கடி
> கனடாவில் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும்
> பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன.
> கடன் வழங்கும் நடைமுறைகளை கடுமையாக
> ஆக்கியதன் மூலம் நேரடி பாதிப்பு தெரிந்தது. ”

அமெரிக்க நிதி நிறுவன...

75ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

நேரத்தில், வீட்டுக்கடன் வசூல் ஆகாததால் ஏற்பட்ட நிதி நெருக்கடியைத் தொடர்ந்து 2008, 2009ல் கணிசமான மாறுபாடும் ஏற்படும்.

கடந்த 10 ஆண்டுகளில் இல்லாதவகையில் இந்த ஆண்டில் கனடாவில் வணிகத் தேவைக்கான ரியல் எஸ்டேட் முதலீடு 40 சதவீதம் அல்லது அதற்கு மேலும் குறையும் என்று சி.பி. ரிச்சர்ட் எல்லிஸ் லிமிடெட் நிறுவனம் கூறியுள்ளது.

நிலையற்ற பொருளாதாரம், முதலீட்டாளர்களின் தயக்கம், கடன் கிடைப்பதில் பற்றாக் குறை, குறைவான சொத்துகள் மட்டும் விற்பனைக்கு வருதல் போன்ற காரணங்களால் 2009-ல் வணிக ரீதியிலான சந்தைக்கு சவாலான நிலை இருக்கும்.

தேசிய அளவில் குடியிருப்பதற்கான வீடுகள் விற்பனை குறைந்துள்ள நிலையில், வணிகத் துறையில் இதன் பாதிப்பு இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு மோசமாக உள்ளது. உலக அளவில் சொத்து விற்பனை சந்தையில் ஏற்பட்டுள்ள பின்னடைவைப் பிரதிபலிப்பதாக இது உள்ளது.

சொத்துகள் வாங்க விரும்பும் சிலர் "காத்தி ருந்து கவனிக்க" முடிவு செய்திருப்பதாக சி.பி. ரிச்சட் எல்லிஸ் நிறுவனத்தின் தேசிய ஆய்வுப் பிரிவு மேலாளர் கிம் மெர்கடோ தெரிவித்துள்ளார். அலுவலகம், அடுக்குமாடி, தொழிற்சாலை கட்டடம் ஆகியவற்றின் சந்தைகளின் விற்பனை எப்படிப் போகிறது என்பதை அவர்கள் கண்காணிக்கிறார்கள் என அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

2007-ம் ஆண்டு சாதனை படைத்த ஆண்டு என மெர்கடோ சொல்கிறார். லெகசி ஈர்.ஆ.ஐ.டி. என்ற பெரிய உணவகம் மற்றும் விடுதி நிறுவனம் 250 கோடி டாலருக்கு விற்கப்பட்டது உள்பட மூன்று முக்கிய ரியல் எஸ்டேட் முதலீடுகள் அந்த ஆண்டில் நடந்தன. இதனால் அதற்கு முந்தைய ஆண்டைவிட அந்த ஆண்டில் 33 சதவீதம் அதிகமாக விலைகள் ஏறின.

2008-ல் அப்படி நடக்கவில்லை. முதலாவது அரையாண்டில் வணிக ரியல் எஸ்டேட் துறையில் உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு முதலீட்டாளர்களின் முதலீடு மிகவும் குறைந்து போனது. 2007-ல் முதலாவது அரையாண்டில் இருந்ததைவிட 2008-ல் அதே காலக்கட்டத்தில் இந்த சரிவு 24 சதவீதம் இருந்தது. அதனால் ஆயிரம் கோடி டாலர் அளவுக்கு முதலீடு குறைந்தது.

ஒன்பது முக்கிய சந்தைகளை ஆய்வு செய்ததில் வான்கூவர் மட்டுமே சிறிது விலை உயர்வை சந்தித்தது என அறிய முடிகிறது. 2007-ல் 150 கோடி டாலர் முதலீடு இருந்தது. அடுத்த ஆண்டில் இது 160 கோடி டாலர்களாக அதிகரித்தது. இது 6.6 சதவீத வளர்ச்சியாகும்.

அமெரிக்காவில் அடுத்த ஆண்டு ஏற்படும் பொருளாதார நெருக்கடியைத் தொடர்ந்து கனடாவில் வணிக ரியல் எஸ்டேட் தொழில் அதிர்ச்சி தரும் அளவுக்கு சரிவைச் சந்திக்கும் என்று நகர்ப்புற நில நிறுவனம் மற்றும் பிரைஸ்வாட்டர் ஹவுஸ் கூப்பர்ஸ் எல்.எல்.பி. நிறுவன நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

இருந்தபோதிலும், 2009-ல் அமெரிக்காவில் கடுமையான பாதிப்புகள் ஏற்பட்டாலும், கனடாவில் சற்று குறைவான பாதிப்புதான் இருக்கும் என்று ஓர் அறிக்கை தெரிவிக்கின்றது. ரியல் எஸ்டேட் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள 700 பேரின் கருத்துகளைக் கேட்டு இந்த கணிப்பை அந்த அறிக்கை கூறியுள்ளது. "ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்த்தால், கனடாவில் பாதிப்பு இருக்கலாம். ஆனால், அமெரிக்காவில் ஏற்பட்டதைப் போன்ற பெரிய சிக்கல்கள் ஏற்பட்டுவிடாமல் தவிர்க்க வேண்டும்" என்று அந்த அறிக்கை யோசனை கூறுகிறது.

அமெரிக்க மாற்றங்களும், கனடாவில் எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவுகளும்

அடமானக் கடன் நிலுவையால் ஏற்பட்ட நிதி நெருக்கடியில் இருந்து மீள்வதற்காக 70 ஆயிரம் கோடி டாலர் அளவுக்கு உதவி தந்து வங்கிகளின் நெருக்கடியை நீக்கும் முயற்சியில் கனடா மற்றும் தொழில் வளமிக்க ஏழு நாடுகள் குழுவின் பக்கமும் தனது பார்வையை அமெரிக்கக் கருவூலச் செயலாளர் ஹென்றி பால்சன் திருப்பியுள்ளார்.

ஒரு லட்சம் அமெரிக்க டாலர் முதலீடு நடந்துள்ள இச் சந்தையில் நெருக்கடியை நீக்குவதற்காக அமெரிக்க ரிசர்வ் வங்கியும், கருவூலமும் ஏற்கெனவே 3800 கோடி டாலர்களைத் தர உறுதி அளித்துள்ளன. 1980களில் அமெரிக்க சேமிப்பு மற்றும் கடன் திட்டங்களுக்கு நெருக்கடி ஏற்பட்ட போது அளித்த உதவியைப் போன்றே இது இரண்டாவது கட்ட உதவியாக இருக்கிறது என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

கனடாவில் வணிக வங்கிகளின் கட்டுப் பாட்டில் முதலீட்டு வங்கிகள் செயல்படும் நடைமுறைகளை இவை பின்பற்றத் தொடங்கியுள்ளதால், தனித்தன்மையுடன் கூடிய செயல்பாட்டால் நிதித் திட்டங்கள் நிறைய ஆபத்தை சந்திக்க வேண்டி இருக்கும் என்ற ஒழுங்குமுறை அமைப்பின் கருத்துகளை ஏற்பதாகக் கருத வேண்டியுள்ளது.

கடன் நெருக்கடில் தப்பிப் பிழைக்க வணிக வங்கிகள் தங்களது விதிகளை விலக்கி விட்டு மத்திய வங்கியிடம் அவசர நிதி கேட்கலாம் என்று நெருக்கடி தரப்பட்ட நிலையில், அமெரிக்க ஒழுங்குமுறை அமைப்பிடம் இருந்து கனடா வங்கிகள் தெளிவான வழிகாட்டுதலை எதிர்பார்த்திருந்தன. இந் நிலையில் மேற்படி அணுகுமுறை மாற்றத்தை கனடா வரவேற்றுள்ளது.

கடன் நிறுவனங்கள் மத்திய கண்காணிப்பில் செயல்படும் என்ற முடிவால், சம நிலையில் உள்ள மற்ற நிறுவனங்களுடன் போட்டியிடும் நிலையை ஏற்படுத்தும். இதனால் கனடா வங்கிகளும் மற்ற வணிக வங்கிகளும் சம பலத்துடன் சந்தையில் இறங்கும்.

skbales@thaiveedu.com

■ ■ ■

முடி அழகு, மை...

68ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

அம்மோனியா எனப்படும் இன்னொரு வகை இரசாயனக் கலவையானது இவ்வகைச் சாயங்களில் கலக்கப்பட்டு, அவை முடிகளில் தொடர்ச்சியாகப் பிரயோகிக்கப் படும்போது, அவை மூளையில் உள்ள செல்களில் (அணுக்களில்) பேராபத்தை உண்டுபண்ணு வதோடல்லாமல், இவற்றைப் பாவிப்பதால், சுவாசப் பைகளுக்கும் கெடுதி என்ற உண்மையும் கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

நிறைய பேருக்கு முடிச்சாயங்களைப் பாவிக்கும்போது, தலையில் பலவிதமான அரிப்புக்களும் ஏற்படுவதுண்டு. இவற்றிற்கு முக்கிய காரணியாவது, அதில் அம்மோனியா கலந்திருப்பதேயாம். அம்மோனியா கலந்த சாயத்தைத் தொடர்ச்சியாகப் பாவித்து வருமிடத்து, அந்த அலர்ஜியும் தொடர்ந்து இருந்தால் அதற்கு மாற்றுச் சாயத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளல் நல்லது. கடைகளில் கிடைக்கும் பலவிதமான சாயங்களையும் கொஞ்சம் ஆராய்ந்து பாருங்கள். அம்மோனியா இல்லாத (Ammonia free), அல்லது சேர்க்காத சாயங்கள் கடைகளில் விற்பனைக்குண்டு. கடையில் வேலை செய்பவர்களிடமே இதைப்பற்றிக் கேட்டால், அவர்களால் உங்களுக்குச் சரியான ஆலோசனைகளைச் சொல்ல முடியும். இதனால் வரக்கூடிய உடல் உபாதைகளைக்கூட நாம் இலகுவில் தீர்க்கக் கூடிய ஒரு சந்தர்ப்பமல்லவா இது?

இதைத்தவிர, நாம் தலையில் பூசும் இந்தச் சாயங்களை நெடுங்காலம் முடியை விட்டு அகலா வகையில், கடைகளில் இதற்கானப் பிரத்தியேக ஷாம்பூக்களும் விற்கப்படுகின்றன. இவ்வகை ஷாம்பூக்களைப் பாவிப்பதன் மூலம், நீண்டகாலத்திற்கு சாயம் தன் தன்மையை விட்டு விலகாமல், உறுதியாக நிற்கும்.

நிரந்தரம் (permanent):

இவ்வகைப்பட்ட முடிச்சாயங்கள் நிரந்தரமாகவே உங்கள் முடியை பலகாலத்திற்கு அதே நிறத்தில் வைத்திருக்க உதவுவதால், இதில் முடியின் வேர்வரைசென்று நிறத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமிருக்கும்.

தற்காலிக நிரந்தரம் (semi-permanent)

இந்தத் தரத்தில் உள்ள முடிச்சாயங்கள் தலையில் பாவித்தால், கூடுதலாக ஓரிரு வாரங்கள் மட்டுமே நின்று தாக்குப் பிடிக்கும்.

தற்காலிகம் (temporary)

தற்காலிக முடிச்சாயங்களானவை ஓரிரு தடவைகள் தலைக்குக் குளித்து வரவே, நிறங்கள் மங்கத் தொடங்கும், அன்றில் பழைய நிறம் வெளிவரத் தொடங்கும்.

நீங்கள் ஒரு நிறத்தை முதற்தடவை பாவிக்க விரும்பினால், முதலில் அதில் தற்காலிக அடிப்படையில் விற்கப்படும் நிறத்தை வாங்கி, அதைப் பயன்படுத்தி, அது உங்களுக்குக் காலப்போக்கில் பிடித்திருக்கின்றது என்பதை உறுதி செய்துகொண்டு, பின்னர் அதில் தற்காலிக நிரந்தரம் அல்லது நிரந்தர நிறத்தைப் பின்னர் தொடர்ச்சியாகப் பாவிக்கத் தொடங்கலாம்.

முடி அலங்கார நிலையத்தை நாட வேண்டிய நேரம்

சிலவேளைகளில் நாம் வீட்டில் வைத்து நம் கையாலேயே முடிக்கு நிறத்தைப் பூசி அது அழகாக வந்தால், நாம் இதில் ஒரு வெற்றி பெற்று தேர்ந்துவிட்டோம் என்று அர்த்தமாகாது. அதில் பிழைகளும் வர சாத்திங்கள் உண்டு. கருத்த நிறமுடியுடன் பிறந்தவர்கள் அதே நிறத்தை இன்னும் அழுத்தமாக முடியில் பாவித்து அதில் வெற்றியும் காணலாம், ஆனால் அந்த முடியின் நிறத்தையே பழுப்பாக்க மாற்ற முயல்கின்றேன் என்று முனைந்து அவலட்ச-ணமான நிறத்தைக் கொண்டு வந்து அழுபவர்களுக்குச் சிறந்த இடம் முடி திருத்தும் அழகு நிலையத்துக்குச் சென்று தேவையைச் சரியான பாவனையில் பெற்றுக் கொள்வதேயாகும்.

Bleaching மற்றும் highlights செய்ய ஆசைப்படுபவர்களுக்குச் சிறந்த இடம் சந்தேகமேயில்லாமல் salonதான். அங்குள்ள, தேர்ந்த தலைமுடி வல்லுனர்களால் மட்டுமே, சிதைந்த, உலர்ந்துபோன அல்லது குறுகிய கடந்த காலத்தில், இன்னுமொரு மாற்றத்-திற்குள் இந்தத் தலைமுடிகள் பங்கேற்றி-ருக்குமானால், அவற்றிற்குச் சரியான தீர்வு-களைக் கண்டறிந்து முடி மேலும் சிதிலமடையாமல் தகுந்த வழிகளைக் கடைப் பிடித்து அழகாக முடிச்சாயங்களை சரியான நிறத்தில் வெளிக் கொண்டுவரக் கூடியதாக இருக்கும்.

வீட்டில் முடிச்சாயத்தைப் பாவிக்கும் முறை

வீட்டில் வைத்தே உங்கள் முடியை நீங்கள் நிறம் மாற்றிக் கொள்ளத் தீர்மானித்து விட்டால், முதலில் அந்தச் சாயப் பெட்டியின் உள்ளே அல்லது வெளியே கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் பாவனைக் குறிப்புக்களையும், அதிலுள்ள அபாய எச்சரிக்கைகளையும் அவதானமாகப் படித்து மனதில் படிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏதேனும் சந்தேகங்கள் மனதில் எழுந்தால், அந்தப் பெட்டி யில் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும், அதைத் தயாரித்த தொழிற்சாலையின் தொடர்பிலக் கத்தைத் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் சந்தேகங்களை அறவே நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் கட்டாயம் toll-free இலக்கம் ஒன்று அவசரத் தொடர்புகளிற் காகக் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும்.

அதேவேளை, உங்கள் முடிக்கு சாயம் பூச முன்பே conditioner பாவிப்பதை அறவே தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அது சரியான முறையல்ல. இப்படிச் செய்தால் சாயமானது சரியான முறையில் முடியினைப் பற்றிக் கொண்டு ஒட்டாமல், பிசிறு பிசிறாக நிறம் ஆங்காங்கே பட்டும் படாமலும் முடியில் பிடித்துக் கொண்டு முடியின் அழகையே கெடுத்து விடும்.

சாயப் பொட்டலத்தைத் திறப்பதற்கு முன்பே, உங்கள் முடியை நிறம் மாற்றத் தேவை யான அனைத்து உபகரணங்களையும் முதலில் கையோடு திரட்டிக் கொள்ளுங்கள். பழையதோர் மேலாடையையோ அல்லது இதற்கான பிரத்தியோகமான மேலாடையை யோ போட்டுக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் குளியலறையின் நிலத்தை பழைய துவாலைகள் மற்றும் துணிகள் இருந்தால், அவற்றால் தரையைத் தீர்க்கமாக மறைத்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். கீழே சிந்தும் சாயமானது உங்கள் தரையின் அழகைக் கெடுத்துவிடும். பறக்கும் சாயத் துளிகளும் இத் துண்டுகளில் பத்திரமாகச் சரணடைந்து விடும்.

அத்துடன் தலைக்கு அழகாகக் பொருத்தும் கிளிப்புக்கள் மற்றும் ஒரு சின்ன கையடக்க முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை யும், அருகிலேயே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சில சமயத்தில் இவை தேவைப்படலாம். இதை விட மிகவும் முக்கியம், அலாரம் பதித்த ஒரு நேரக்கூட்டில் நீங்கள் தலை முடியை சாயம் பூசிய பிறகு கழுவ வேண்டிய நேரத்தைச் சரியாக அதில் பதித்து விடுங்கள். காலநேரம் குறிப்பிட்ட அளவைவிடத் தாண்டிப் போனாலும் முடிக்குச் சேதாரங்கள் வர வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

உங்கள் தோலைப் பாதுகாத்தல்

முடியைச் சுற்றி, அண்டியுள்ள தோற்பகுதி களைப் பாதுகாப்பதற்கு, மற்றும் காதின் பகுதிகளையும் நிறம் படாமல் பாதுகாப்பதற்கு பெற்றோலியம் ஜெல், இலகுவாக மற்றும் மலிவாகக் கடைகளில் கிடைக்கும், அவற்றை வாங்கி இந்தத் தோற்பகுதிகளில் நன்றாகப் பூசி விடுங்கள். அப்படியும் மீறி, உங்கள் தோல்களில் இந்தச் சாயம் பட்டால், உடனடியாக ஒரு பஞ்சில் hydrogen peroxideஐ நனைத்து உடனடியாக அந்தக் கறைகளை சுத்தமாக ஒற்றி எடுங் கள். இவ்வளவும் செய்து, பின்னர் நீங்கள் விரும்பியபடி உங்கள் முடியின் நிறம் அமைய வில்லையானால், அருகிலிருக்கும் சலூனிற்குச் சென்று, இதில் தேர்ச்சி பெற்ற பணியாட்களை, உங்கள் குறையை எப்படித் திருத்துவது என்று கேட்டு உடனே அவர்களிடம் பொறுப்பை விட்டு விடுங்கள். பிரச்சினை கொண்டுவந்த முடிச் சாயத்தை, கூடியளவு 48 மணிநேரங்களுக்குள் சரிப் படுத்தி, விரும்பினால், உங்கள் இயற்கை முடி நிறத்தையே கூட திரும்பப் பெற்று விடலாம். 48 மணிநேரத்திற்கு பின் நீங்கள் அப்பிய சாயத்தை சரிப்படுத்துவதென்பது கொஞ்சம் கடினமான விடயம் தான்.

manju@thaiveedu.com

■ ■ ■

சினோ வழிப்பது எப்படி?

கருணா கோபாலபிள்ளை

இது என்ன பெரிய விடயம் பேப்பரில் எழுது வதற்கு எண்டும் எழுதுவினம் போல இருக்கு என்று நீங்கள் அங்கலாய்ப்பது புரிகிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுவர்களில் சினோ வழிக்கும் போது பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை கணிசமான அளவு என்கிறது மருத்துவ அறிக்கை. அவ்வாறாயின் வருமுன் காப்போனாக நாமிருந்தால் என்ன? காலத்தின் தேவையும் முக்கியத்துவமும் கருதி கீழே உள்ள குறிப்புக்களை கவனிப்போம்.

சினோ வழிப்பதற்கான உபகரணங்கள்

அனேக (shovels) வழிப்பான்கள் அகண்ட வாயுடையவை. இலகுவாக சினோவினை அதிக தூரத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவோ அல்லது எடுத்து எறியவோ துணையாகும். அது மட்டுமல்லாது தரமான வழிப்பான்கள் சினோவினை அதன் மேல் தக்க வைக்காது.

உங்கள் உடல் நலத்தில் அக்கறை:
சினோ ஓரளவு பாரமான ஒன்று. ஈரமான சினோ அதிக பாரம் உடையது. சினோ வழிப்பதும் ஓர் கடினமான தொழில் ஆகவே உங்கள் உடல் நலத்தில் ஏதாவது குறை இருப்பின், நீங்கள் முனைவது நன்றன்று. இருதய நோயுள்ளவர்கள் அல்லது இடுப்பு மற்றும் முதுகு வலியுள்ளவர்கள் முற்றாக சினோ வழிப்பதை நிறுத்துதல் வேண்டும். சினோ வழித்தேயாகவேண்டும் என்ற நிலை இருந்தால் வைத்தியரின் ஆலோசனை அவசியம்.

தேவையான பகுதிகளை தெரிந்தெடுத்தல்

நடைபாதை, வாகன தரிப்பிடம் மற்றும் கழிவுகள் காக்கும் கொள்கலன்கள் சேமிக்கும் பகுதிகள் கடிதப் பெட்டி போன்ற பகுதிகளில் சுத்தப்படுத்துதல் மாத்திரமன்றி உப்பு கலந்த மணல் இடல் நன்று.



காணப்படும் பகுதிகளை இரும்பு வழிப்பான்கள் அல்லது பிக்கான் கொண்டு உடைத்தல் வேண்டும். அவைகளை அக்ரமல் விடுகின்ற பட்சத்தில் அதன்மேல் படியும் பூப் போன்ற சினோவானது அதிகம் வழுக்கும் தன்மையுடையதாக காணப்படும். எப்போதும் சிறிதளவு உப்பு இட்டுக் கொள்வது நன்று. அவ்வாறு செய்யும் வேளைகளில் சினோ அடியில் உறையாது பாதுகாக்கலாம். இதனால் வேலைப்பளு குறையும்.

சினோ நிரப்பும் பகுதியினை தெரிதல்

சினோவினை அதிக தூரம் சுமந்து செல்லுதல் தவறு. ஆகவே வாகனத் தரிப்பிடத்தின் இரண்டு பக்கமாகவும் எறிதல் நன்று. அதிக சினோ காலங்களில் நீங்கள் சேகரிக்கும் இடத்தினை மலைபோல் குவிக்காமல் தட்டையாக வைத்திருந்தால் மேற்கொண்டு அதே இடத்தில் சினோவினை போடவும்.

சினோவின் அடியில் கட்டியாக உறைந்து

கடும் குளிர் வீசுகின்ற காலங்களில் அதிக கவனம் அவசியம். இதுபோன்ற காலங்கள் எமது உடல் நலத்திற்கு நன்றன்று. அவசியமாயின் அதிக இடைவெளி விட்டுக்கொள்வது மட்டுமன்றி வீட்டுக்குள் சென்று ஓய்வெடுப்பது நன்று.

ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக குளிர் தவிர்க்கும் ஆடைகளை அணியுங்கள். நேரம் செல்ல செல்ல உங்கள் உடல் உஷ்ணம் அதிகரித்தால் ஒவ்வொன்றாக தளர்த்தலாம் அல்லது ஆடைக்குறைப்பு செய்யலாம்.

களைப்பு ஏற்படும் பட்சத்தில் தயவு செய்து தொடர்ந்தும் சினோ வழிக்க முயலாதீர்கள். தகுந்த ஓய்வு இல்லையேல் விரும்பாத விளைவுகள் ஏற்படும்.

சினோ வழிப்பதற்கு முன்னரோ அல்லது குளிருக்குள் நிற்கும் வேளைகளிலோ காப்பி குடித்தல் மற்றும் புகைத்தல் கூடாது. Caffeine அல்லது Nicotine உங்கள் இதயத் துடிப்பினை அதிகரிக்கும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி இருதயத்திற்கு அதிக வேலை யினை வழங்கும்.

நிறைந்த அளவு நீர் அருந்துதல் அவசியம். குளிர்காலமும் கோடைக்காலத்தினைப் போல உடலில் வரட்சி ஏற்படும் தன்மையுடையது. Dehydration ஏற்படாமல் பார்ப்பது அவசியம்.

வெளியில் செல்வதற்கு முன்னர் சிறிதளவு உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தசைகள் புத்துணர்ச்சியுடன் காணப்படும். இதனால் தசைப்பிடிப்புக்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது மட்டுமன்றி புத்துணர்ச்சியுள்ள பொழுதுகள் இலகுவாக காரியம் ஆற்றுவதற்கு ஏதுவாகும்.

எப்போதும் இலகுவாகவும் மெதுவாகவும் ஆரம்பியுங்கள். அதுமட்டுமன்றி சிறிய தோற்றமுள்ள வழிப்பான்களை ஆரம்பத்தில் உபயோகப்படுத்துவது நன்று. இதனால் அதிகளவு தாக்கத்தினை இதயத்திற்கு திடீர் என வழங்காது விடலாம்.

சினோவினை தூக்கும் வேளைகளில் நாரி பகுதிகளில் அதிகம் கவனமெடுக்க வேண்டும். வயிற்றுப் பகுதிகளின் தசைகளை இறுக்கி தூக்கினால் முதுகுப்பகுதிகளுக்கு பளு குறையும்.

அகலமாக கால்களை வைக்காமல் சுமார் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை அடி அகலத்தில் வைத்திருத்தல் மூலம் சுமை குறையும்.

வழிப்பானை எப்போதும் உடலுக்கு அருகில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். குனிந்து சினோவினை தூக்கும் போது முழங்கால்களை மடித்து தூக்குவதே சரி; மாறாக முதுகினாலோ நாரியினாலோ குனிதல் மிகத் தவறு.

ஒரு புறமிருந்து மறுபுறம் சினோவினை வீச வேண்டி இருந்தால் உடம்பினை வளைத்தல் கூடாது. தேவையாயின் கால்களை மாற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அப்பாடா, இவ்வளவு விடயம் இருக்கிறதா? என்று எண்ணத் தோன்றுகிறதல்லவா. சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம்'' என்று கூறுவார்கள் சுவர் இருந்தால்தான் சினோவும் வழிக்கலாம். உடல் நலம் காப்போம்.

karunagopal@thaiveedu.com



AWARD NIGHT 2008











தேடாச் செல்வம் பாடாய் அழியும்

உங்கள் வீட்டிற்குத் தாதிகள் வந்து உதவி செய்ய வேண்டுமா? உங்கள் குழந்தையின் கல்வி சம்பந்தமான பிரச்சனைகளைப் பாடசாலை அதிகாரிகளுடன் பேசித் தீர்ப்பதற்குப் பொருத்தமான ஆட்கள் தேவையா? மன அழுத்தம் பற்றிய தகவல் தேவையா? முதியோர் இல்லங்கள் பற்றிய தகவல்கள் தேவையா? சமூகச் சேவையாளர் தேவையா? உங்கள் வீட்டிற்கு உணவு வழங்கப்பட வேண்டுமா?

Ontario மாகாணத்தில் 43 சுகாதாரச் சேவை பராமரிப்புச் சேவை நிலையங்கள் CCAC Community Care Access Centre என்ற பெரில் அமைந்துள்ளன. இந்த நிலையங்களில் கல்வியறிவும் திறமையும் அனுபவமும் கொண்ட ஊழியர்கள் உங்களுடைய தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கோ அல்லது பொருத்தமான சமூகச் சுகாதார நிலையங்களுடன் உங்களை இணைத்து வைப்பதற்கு உள்ளார்கள். உங்களுளடைய பராமரிப்புத் தொடர்பான விடயங்களைத் திட்டமிடுவதற்கும் இந்த ஊழியர்கள் உதவி செய்பவர்கள் இந்த ஊழியர்கள் ஒருங்கிணைப்பாளர் அல்லது Co.Ordinurt என்று அழைக்கப்படுவர்.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் உங்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு நாம் வழங்கும் சேவைகளுக்கு நீங்கள் தகுதியுள்ளவரா என்பதை ஆராய்ந்த பின் உங்களுடன் கலந்தாலோசித்து உங்களுக்கு வழங்க வேண்டிய சேவைத் திட்டத்தை தயாரிப்பார்.

நீங்கள் செய்யவேண்டியது..

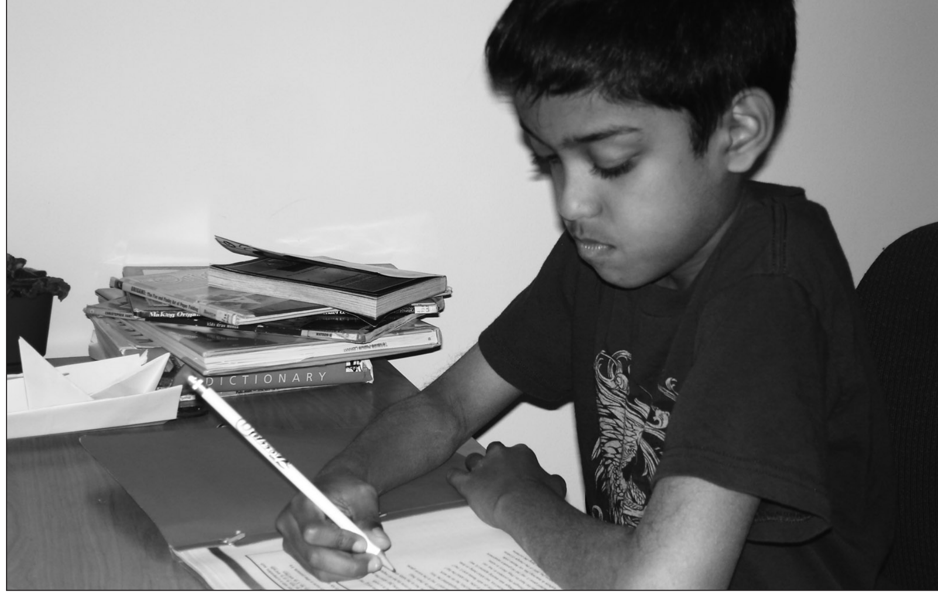
உங்களுக்கு அல்லது உங்களுக்கு தெரிந்த யாராவது ஒருவருக்கு கீழ் குறிப்பிடப்படும் தேவைகள் இருப்பின் நீங்கள் இருக்கும் இடங்களில் உள்ள CCAC - அல்லது பராமரிப்பு வழங்கும் இடங்களை நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம்.

East york Access Centre
1 Leluside Park Drive
Toronto, Ont M4H 1R1
416 423 3559

Etuhicoke t York Community Core Access Centre
401 The west Mall. 10th Floor
Etohicoke, Ont. M9C 5J5
416 626 2222

North York Community Core Access Centre
45 Sheppard Ave East, 7th Floor
North York, Ont - M2N 5W9

Scarborough Community Core Access Centre
1940 Eglinton Ave East, 3rd Fooor
Scarborough, Ont. - M1L 4R1
416 701 4806



Toronto Community Core Access Centre
250 Dundas Street West Suit 305
Toronto, Ont., M5T 2Z5
416 506 9888

வயது கலாச்சாரம் என்னும் வித்தியாசங்கள் எதுவும் இல்லாமல் எமது சமுதாயத்தில் வாழும் சகல மக்களுக்கும் இந்த இடங்களில் இருந்து உதவிகள் பெறலாம்.

சேவைகள்:

- நோயாளிகள் பராமரித்தல்
- அப்பியாசச் சிகிச்சை
- சமுக சேவை
- உடல்சார் அனுசரணை (உடல் பராமரிப்பு, நோய் நீங்கிய நிலையில் பராமரிப்பு, வேளைப் பராமரிப்பு, வீட்டுப்பணி)
- போசாக்குக் குறைவு தொடர்பான அறிவுரைகள்.
- பேச்சு பயிற்சி.
- தசை நீர் பயிற்சி மருத்துவம்.

சேவை வழங்கப்படும் நேரங்கள்:
கிழமை நாட்களில் காலை 8:30 - 8:30 வரை வாரஇறுதி நாட்களில் காலை 8:30 - 4:30 வரை. அத்துடன் சேவைகளை தற்போது பெற்றுக் கொண்டிருப்போர் வாரத்தில் 7 நாட்களிலும் 24 மணிநேரமும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
வீடு சம்பந்தமான உதவிகள், உங்களுக்கு தனிப்பட்ட வைத்திய உதவிகள் அல்லது நீங்கள் நீண்ட கால சுகவீனத்திலிருந்து குணமாகிவரும் நிலையில் பராமரிப்புத் தேவைப்பட்டால் அல்லது அவற்றைப் போன்ற வேறு உதவிகள் தேவைப்பட்டால் நீங்கள் அவ்வுதவிகளை உங்கள் வீட்டிலிருந்தே பெறுவதற்கு மேல்குறிப்பிட்ட நிலையங்கள் வசதிகள் செய்து கொடுக்கும். ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் (C0-Ordinators) உங்கள் தேவைகளையும், நீங்கள் குறிப்பிட்ட நிலையங்கள் வழங்கும் சேவைகளைப் பெறும் தகுதி பெற்றவர்களா என்பதையும் கணிப்பார். அதன் பின் அவர்கள், நீங்கள் வீட்டில் இருந்தவாறே தேவையான சேவைகளை பெறும்வண்ணம் உதவி செய்வார்கள்.

- நீங்களே உங்களை பராமரித்துக் கொள்ளும் நிலைமையை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான உதவிகளை ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட நிலைமைக்கு ஏற்றவாறு செய்து கொடுப்பார்கள்.
- உங்களுக்கு தேவையான சமூக சேவைகளுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொடுப்பார்கள். (வைத்தியர்கள், பராமரிப்புத் திட்டங்கள், உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து உதவி செய்க்கூடிய நண்பர்கள், உங்களுக்குத் தேவையான உணவு, போக்குவரத்து வசதிகள் ஆகியவற்றை ஒழுங்கு செய்து தருவார்கள்.
- உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தவருக்கும் ஆதரவு, அறிவுரை, கல்வி ஆகியவற்றை ஒழுங்கு செய்து தருவார்கள்.

வீட்டில் வைத்து பராமரிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால்...



உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் பராமரிப்பில் இருப்பவருக்கோ வீட்டில் வைத்து வைத்திய சேவைகளைச் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்பட்டால், அவர்களது இடவசதிகளை செய்து கொடுக்கும் பிரிவு (Placement) உங்களுக்கு மாற்று வசதிகள் செய்து கொடுக்கும்.

பின்வருவன அவ்வகைக்குரிய சேவைகள்.

- குறைந்த வாடகையுடனான வீட்டு வசதிகள்.
- வயோதிபர் இல்லம்/முதியோர் இல்ல வசதிகள்.
- குறுகிய காலச் சிகிச்சை வசதிகள் (நோய் நீங்கிய சுதாகரிப்பு நிலைத் தோற்றமும் காயப்பட்டோரும் இதில் அடங்கும்)
- பராமிப்பாளர் ஓய்வுகாலப் பதில் பராமரிப்பு.
- முதியோர் இல்லங்களில் தங்குவதற்கான வசதி.

தகவல் பிரிவினரால் (Information + referral) அளிக்கப்படும் விபரங்கள்:

- ஒவ்வொரு நிலைகளிலும் வழங்கப்படும் சேவை விபரங்கள்.
- உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருக்கு அல்லது நீங்கள் நேசிக்கும் ஒருவருக்கு ஆதரவு தேவைப்படின் அவற்றைப் பெறுவது தொடர்பான விபரங்கள்.
- வாடகை குறைந்த வீடுகள், இளைப்பாறும் விடுதிகள், வைத்தியப் பராமரிப்பு நிலையங்கள், முதியோர் இல்லம் போன்றவை தொடர்பான தகவல்கள்.
- சமூக சேவைகளை வழங்கும் நிறுவனங்கள் தொடர்பான விபரங்கள்.

இந்த நிறுவனங்களில் இருந்து யார் சேவை பெறமுடியும்?

- ஒன்றாரியோ சுகாதர அட்டை (Ontario Health Card) வைத்திருப்பவர்கள்
- வீட்டில் அல்லது சமூக நிலையங்களில் சிகிச்சை பெறக்கூடிய நிலையில் உள்ளவர்கள்.
- வீட்டிலும் சமூகத்திலும் இயலாத உதவி தேவைப்பட்டவர்கள்.

மேல் குறிப்பிட்ட சேவைகளை பெறுவதற்கு:

- குடும்ப வைத்தியரின் அனுமதிப்பத்திரம் தேவையில்லை.
- சேவை கட்டணம் இல்லை.
- நீங்களோ அல்லது உங்கள் சார்பில் வேறு எவரோ மேலே குறிப்பிட்ட நிலையத்துடன் தொலைபேசி மூலமாக அல்லது நேரில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் நோயாளியாக இருந்தால் அந்த வைத்தியசாலையில் கடமையாற்றும் CCASC பிரதிநிதியுடன் பேச வேண்டும் எனக் கேளுங்கள்.

punithavel@thaiveedu.com



2008ம் ஆண்டுக்கான இயல் விருது

கனடா தமிழ் இலக்கியத் தோட்டம் அளிக்கும்
வாழ் நாள் தமிழ் இலக்கிய சாதனை விருது

தற்கால தமிழ் இலக்கியத்தின் முதல் பெண்ணிய எழுத்தாளரான

அம்பைக்கு வழங்கப்படுகின்றது

விருது வழங்கும் விழா ரொறன்டோ பல்கலைக்கழக

அரங்கில் மே மாதம் நடைபெறும்

அம்பைக்கு எமது வாழ்துக்கள்!

ஒழிக்கமுடியாத கரப்பான்

- மாமூலன் -

எமது வீடுகளில் காணக்கூடிய பொதுவாக வெறும் கண்ணால் நாம் கண்டு பிடிக்கும் பொதுவான பூச்சிகளைப் பார்த்தே பலர் பயந்து விடுகின்றனர். பூச்சிகள் வருவது ஏதோ பெரிய குறைபாடுபோல அதை வெளியில் யாரிடமாவது சொல்லி அதை நீக்கும் வழிகளைத் தேடத் தயங்குகின்றனர்.

ஒன்ராரியோவில் இருக்கும் பல பூச்சிகளில் பெரிய தொல்லை தரும் பூச்சியும் பலருக்கும் “அரியண்டம்” தரும் பூச்சியும் கரப்பான பூச்சி என்று சொல்லத்தேவையில்லை. ஆனால் இந்தச்பூச்சி தூய்மையான வீட்டில் கூட இருக்கும் என்பது நம்ப முடியாதது. அதாவது மிகத் தூய்மையான வீட்டில்கூட அவை இருக்கும்.

“அரியண்டம்” என்ற நினைப்பை இது தருவ தற்கு பொதுவான காரணம் கழிப்பறை



குளிப்பறையிலும் காணப்படும் இது அடுக்க-ளையிலும் இடம் பிடிப்பதுதான். பொதுவாக அழுக்கு என்ற இடங்களில் காணப்படும்.

இந்தக் கரப்பான் பூச்சி அழித்து ஒழிக்க முடியாதது. எனவே அது வருவதை அல்லது வந்ததை முன்னிட்டு கவலை கொள்வதை விட்டுவிட்டு அதைத் தவிர்க்க, குறைக்க வழியைப் பார்க்கவேண்டும்.

அதைப்போலவே கரப்பான் பூச்சியைக் கண்டதும் அலறியடித்து ஓடவேண்டியதில்-லை. கரப்பான் பூச்சியைக் குறைக்கும் வழியைப் பாரக்கவேண்டிதுதான்.

இதற்காகவென விற்கும் மருந்துகள் பலவற் றை வாங்கி வாங்கி கடுமையாக அடித்து அதை அழித்துவிட ஒருபோதும் எண்ண வேண்டாம். அந்த மருந்துகளின் கடுமை கூடக் கூட தீமை நமக்குத்தான். அந்த மருந்துகள் கரப்பான் பூச்சிக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத் துவதைவிட அந்தந்த வீடுகளில் உள்ளவருக்கே பாதிப்பை அதிகம் ஏற்ப-டுத்தும்.

அடுக்கு மாடிகளில் இருப்போருக்கு நிருவா-கிப்பவர்களால் கரப்பான் பூச்சி மருந்து தெளிக்கப்படும். அதைத் தடுக்க முடியாது. ஆனால் தனியான வீடுகளில் உள்ளவர்கள் மருந்துகளில் நம்பிக்கை வைப்பதை விட்டு விட்டு கரப்பான் பூச்சி வாழ்வதற்கான சூழலை ஒழிக்க வழிபார்க்க வேண்டும்.

இனிப்பு சார்ந்த மற்றும் மாப்பொருள் சார்ந்த உணவுகளே பெரும்பாலும் இந்தப்பூச்சிக-ளில் சிறப்புணவு. அவை சிந்துப்பட்டுக் கிடைக்காமல் தவிர்க்கப் பார்க்கவேண்டும். அதுமட்டுமல்ல ஒரு மாதிரியான உணவு கயையும் இது விட்டு வைக்காது. கோலா வகைகளை சுவை பார்ப்பதுடன் பியர் போன்ற குடிவகைகளையும் இது சுவைக்கும்.

பால் போன்றவற்றையும் கிடைத்தால் சுவைத்துப் பார்க்கும். பாலாடைக் கட்டி, அவை தொடர்பான உதிரிகளில் உணவைக் கண்டுபிடிக்கும். ஆனால் நாம் உண்ணும் அனைத்து உணவுகளையும் கரப்பான் உண்கிறது.

நூல் - புத்தகக் கட்டுமானங்கள், இறந்த பூச்சிகள், சப்பாத்து போன்ற தோல் பொருட் களையும் உண்டு அவை உயிர்வாழும். ஆனால் அது அந்தப் பூச்சிக்கு உணவுத் தட்டுப்பாடு வரும்போதுதான். மற்றப்படி பக்கத்து வீட்டில் நல்ல உணவு வசதியாகக் கிடைக்கையில் நீங்கள் அதற்கு உணவு கிடைக்காமல் செய்தால் அது எளிதாக உணவு கிடைக்கும் இடத்தை நோக்கிப் போக வாய்ப்புள்ளது.

நம்மூரில் - அங்கு உள்ள ஈக்கள் போன்றே பல இடங்களிலும் திரிவதால் அவை தங்கள் கால்களில் கிருமிகளைக் காவிப் பரப்பும் வாய்ப்பு உள்ளது.

இவை தவிர இந்த கரப்பான் பூச்சிகளில் இருந்து வெளிவரும் சுரப்பு ஏற்படுத்தும் மணம் மனிதருக்கு பிடிக்காதது. அதனால் அது இருக்கும் சுற்றாடலில் பலத்த அரு-வருப்பையும் தருவதுண்டு. உணவு வைக்கும் கலன்களில் இடம் பிடித்தால் அவற்றில் அந்த மணம் பரவியிருந்து உணவைக் கெடுக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

பலமான சிந்தியிருக்கும் உணவுகள் கிடைக்காத நிலையை கரப்பான் பூச்சி தனது பரவலை அந்த இடங்களில் குறைத்துக் கொள்ளும். அருகில் வேறு இடங்களில் உணவு கிடைக்கும் இடங்களில் வாழ்வதற்கு குடிபெயர்ந்து போய்விடும்.

மேலும் இவை இரவில் - ஒளி குறைவான நேரத்தில் நடமாடும் குணமுடையதுடன் பலத்த நடமாட்ட ஒலி இருக்கையில் வெளி வராது.

மருந்தைப் போட்டுக் கட்டுப்படுத்தியும் உணவு கிடைக்காமல் செய்வதானலும் கரப்பானைக் குறைக்கலாம்.

ஆனால் கரப்பானுக்கு மருந்தடிக்க அடிக் கடி முயற்சிக்காமல் அது பரவி வீட்டிற்குள் வரும் மூலத்தையும் அதற்கு ஊட்டம் தரும் பொருட்கள் கிடைக்காமலும் பார்ககவேண்-டும். அதனால் நமது வீட்டிலிருப்போர் உடல் நலம் கரப்பான் பூச்சி மருந்தினால் கெடுவ தைத் தடுக்கலாம்.

கரப்பான் பூச்சியை அழிக்க வரும் அந்த மருந்து வைத்திருக்கும் பொதிக்குள், எமக்கு அந்த மருந்துகள் எவ்வளவு தீமை யானவை என்று சொல்வதில்லை. மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்களும் அதைத் தெரி விப்பதில் கவனக்குறைவாகவே இருக்கின்றன. அந்த மருந்துகளில் இருக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் மிகத் தீமை பயப்பவை என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

கரப்பான் பூச்சிக்கு மருந்து அடித்தால் அது வீட்டிற்குள் இருக்கும் காற்றில் பரவி தொடர்ந்து இருக்குமானால் சுவாச நோய் களான தொய்வு, இழுப்பு போன்றவை உருவாகுபதற்கு வாய்ப்பாக இருக்கும். சிறுவருக்கும் முதியோருக்கும் மிகத் தீமை-யானது.

அதே போல மருந்து அடித்த அன்று அந்த மருந்தின் தன்மையைப் பொறுத்து தரை-யையும் சுவர்களையும் நன்கு இரண்டு தரமாவது தூய்மைப் படுத்துவது நன்று.

maamulan@thaiveedu.com



இம் மாதத்திற்குரிய முக்கிய குறிப்புக்கள்

- புதியவருடத்தில் வீட்டில் சகலவற்றையும் ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் வாழ்க்கையில் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டிலுள்ள அலுவலக அறையை ஒழுங்கமையுங்கள்.
- உங்கள் சமையலறை அலுமாரிகளை ஒழுங்கமையுங்கள்.
- அலுமாரிகளின் தட்டுகளில் இடப்பட்டிருக்கும் கடதாசிகளை மாற்றுங்கள்
- கழிவகற்றும் கொள்கலனை வினிகர் கொண்ட பனிக்கட்டிகளால் (Vinegar ice cubes) அல்லது தோடம்பழ, எலுமிச்சை தோல்களை இட்டு ஊறவைத்து கழுவுங்கள்.
- விடுமுறை காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்காக எடுத்து வைத்த கண்ணாடி உணவுப் பாத்திரங்களை பத்திரப்படுத்துங்கள். இப்பாத்திரங்களை ஒன்றன்மேலொன்றாக அடுக்குவதனால் உடையக் கூடிய ஆபத்து ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க கடதாசியினாலான உணவுத்தட்டுக்களை இடையிடையே அடுக்குங்கள்.
- புகையைக் கண்டறியும் (Smoke detectors) கருவிகளைப் பரிசோதியுங்கள்
- வெப்பமூட்டும் மற்றும் வாயு சீராக்கும் அமைப்பில் (Heating and air conditioning system) வடிகட்டிகளை உற்பத்தியாளரால் கூறப்பட்டபடி மீளமையுங்கள்.
- நீர் வெப்பமேற்றும் குழாய்களில் (Water heater vent) அடைப்புகள் இருக்கிறதா என அவதானியுங்கள்.
- கனலடுப்பு (Oven) மற்றும் குளிர்சாதனப்பெட்டியை உற்பத்தியாளரால் கூறப்பட்டபடி சுத்திகரியுங்கள்.
- இருட்டுத்திரைச்சேலைகள் (Blinds) மற்றும் ஏனைய திரைச்சேலைகளை கழுவுங்கள்.
- குளியலறைக் குழாய்களில் பூஞ்சணம் காணப்படுகின்றதா என பரிசோதியுங்கள்.
- சுவர்கள், வீட்டின் உட்புற நிலப்பகுதி, சுவரையும் தளத்தையும் இணைக்கும் பலகைகள், தளபாடங்கள் என்பவற்றை Vacuum செய்யுங்கள்.
- வீட்டின் உட்பகுதியில் இருக்கும் தாவரங்களை சேகரித்து குளியலறையில் அல்லது சமையலறையின் கைகழுவும் தொட்டியில் வைத்து கழுவி அவற்றின் மீது படிந்துள்ள தூசினை அகற்றுங்கள்.
- சுவரின் வெளிப்பகுதியில் நீரினால் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளதா? பூஞ்சணம், காளான்கள் வளர்ந்துள்ளதா என அவதானித்து அகற்றுங்கள்.
- வீட்டினைச் சுற்றி அளவுக்கதிகமாக பனி உறைந்துள்ளதா என அவதானித்து அகற்றுங்கள்.
- இயற்கை வாயு (Naatural gas) மீற்றரிற்கு அருகில் பனி படியாது பாதுகாருங்கள்.

ஜனவரி மாதக் குறிப்புகள்

தொகுப்பு: மகேன் சிங்கராசா

ஆயுட் காப்புறுதி விண்ணப்பமும் மருத்துவ பரிசோதனைகளும்

ஆயுட் காப்புறுதிக்கு விண்ணப்பிக்கும் போது ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனத்தால் எடுக்கப்படும் மருத்துவ பரிசோதனைகள் பற்றிய தகவல்கள்

ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனங்களின் மருத்துவ பரிசோதனைகள் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் காப்புறுதித் தொகை, உங்கள் வயது என்பவற்றைப் பொறுத்து ஏற்பாடு செய்யப் படும். Para Medical எனப்படும் மருத்துவ பரிசோதனை அதிகமாக எல்லா ஆயுட் காப்புறுதி விண்ணப்பங்களுக்கும் தேவைப்ப டும். அதில் சிலவேளைகளில் உங்கள் Urine Sample, Blood Weric அல்லது EKG என்ற பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும். இந்த பரிசோதனைகள் நிறுவனத்திற்கு நிறுவனம் மாறுபடலாம். காப்புறுதிக் தொகை அதிகரிக்கும் போது மருத்துவ பரிசோதனை களும் அதிகமாகும்.

இந்தப் பரிசோதனைகள் செய்வதற்கு ஆயுட்காப்புறுதி நிறுவனம் ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ தாதி ஒருவரை அனுப்பு வார்கள். (Licensed Health Professional) அல்லது (Registered Nurse) இதற்காக பணம் எதுவும் நீங்கள் செலுத்த வேண்டியதில்லை. மருத்துவ பரிசோதனைக்கான ஏற்பாடுகள் பணச் செலவுகள் யாவும் ஆயுட்காப்புறுதி நிறுவனத்தால் வழங்கப்படும். உங்களுக்கு என்ன பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனம் உங்கள் முகவர் மூலம் உங்களுக்கு அறியத் தருவார்கள். மருத்துவ பரிசோதனைக்கான நாள் நேரம் என்பவற்றை நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம். அத்துடன் உங்களுக்கு விரும்பிய இடத்துக்கு அவர்களை அழைத்து மருத்துவ பரிசோதனையைச் செய்ய முடியும்.

உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனை முடிந்த பின்பு தகவல்கள் யாவும் ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனத்திற்கு அனுப்பிவைக்கப்படும்.

நீங்கள் கொடுத்த தகவல்கள் மற்றும் உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனை முடிவுகளைப் பொறுத்து ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனம் உங்கள் காப்புறுதியின் மாதாந்தக் கட்டணத்தை தீர்மானிப்பார்கள்.

உங்கள் ஆயுட் காப்புறுதிக்கான மாதாந்த கட்டணம் உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனைகளின் பின்பு அதிகரிக்கலாம். அல்லது உங்களுக்கு ஆரம்பத்தில் கூறப்பட்ட கட்டணத்தை விட குறைவாகவும் வர முடியும். அல்லது சில சமயங்களில் ஆயுட் காப்புறுதி இப்போது தரமுடியாது என்று நிராகரிக் கப்படும்.

ஆயுட்காப்புறுதிக்கான விண்ணப்பம்

- ஏற்றுக்கொள்ளப்படல். Accepted
- நிராகரிக்கப்படல் Declined
- மாதாந்தக் கட்டணம் அதிகரித்தல் Rated
- விண்ணப்பம் தற்காலிகமாகத் தள்ளிவைக்கப்படல் Postponed

இந்த நான்கு விடயங்கள் மட்டுமே உங்கள் விண்ணப்பத்திற்கு ஏற்படும். எனவே ஒரு ஆயுட் காப்புறுதி விண்ணப்பம் காப்புறுதி நிறுவனத்தால் நிராகரிக்கப்படலாம் அல்லது மாதாந்தக் கட்டணம் அதிகரிக்கப்படும் அல்லது தற்காலிகமாக தள்ளிவைக்கப்படும் (Postpone).

எனவே ஆயுட்காப்புறுதி நிறுவனத்திற்கு எப்படி உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனையை கொடுக்க வேண்டும் என்பது அவசியமாகின்றது.

உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனையை காலை நேரத்தில் செய்வது மிகவும் சிறந்தது. காரணம் மருத்துவ பரிசோதனையின் போது (Blood Pressure) இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை செய்வார்கள்.

- காலை நேரத்தில் இரத்த அழுத்தம் சாதாரணமாக இருக்கும் எப்போதும் நீண்ட நித்திரையின் பின்பு செய்வது சிறந்தது.
- மருத்துவ பரிசோதனைக்கு முன்பு காப்பி, மதுபானம் (Coffee, Alcohol) போன்றவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- மருத்துவ பரிசோதனைக்கு முன்பு நன்றாக நீர் அருந்த வேண்டும். அத்துடன் அதிகளவு கொழுப்பு சாப்பாடுகள் சாப்பிடுவதையும் தவிர்த்தக் கொள்ள வேண்டும்.
- நித்திரை குறைவாக அல்லது மிகவும் கடினமான வேலைக்கு பின்பு மருத்துவ பரிசோதனை செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக மருத்துவ பரிசோதனைக்கு முதல் நாள் நல்ல நித்திரை அளவான உணவு போன்றவை உங்களுக்கு நல்ல முடிவைத் தரும்.
- நீங்கள் பாவிக்கும் மருந்துகள், மற்றும் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் பெயர் போன்ற தகவல்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் இதற்கு முன்பு ஏதாவது மருத்துவ பரிசோதனைகள் செய்திருந்தால் அது பற்றிய தகவல்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.



சிறீதரன் துரைராஜா

- ஆயுட் காப்புறுதி முகவர் -

The Medical Information Bureau

நீங்கள் ஏதாவது ஒரு ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனத்தில் ஆயுட் காப்புறுதிக்கு விண்ணப்பம் செய்தவுடன் உங்கள் மருத்துவ ரீதியான தகவல்கள் யாவும் (MIB) என அழைக்கப்படும் மருத்துவத் தகவல்களுக்கான நிறுவனத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டுவிடும். இதன் பின்பு உங்கள் மருத்துவத் தகவல்கள் இந்த நிறுவனத்தில் மிகவும் பாதுகாப்பாகப் பேணப்படும். இந்தத் தகவல்களை ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனங்கள் மட்டும் ஒருவர் ஆயுட் காப்புறுதிக்கு விண்ணப்பிக்கும் போது பார்வையிட முடியும். எனவே நீங்கள் ஏற்கனவே ஆயுட்காப்புறுதி பெற்றிருந்தால் அல்லது விண்ணப்பித்து நிராகரிக்கப்பட்டிருந்தால் அந்தத் தகவல்கள் ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனத்திற்கு கிடைக்கும்.

ஆயுட் காப்புறுதி விண்ணப்பத்தில் எல்லா தகவல்களையும் சரியாகக் கொடுப்பது அவசியம். ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனங்கள் தற்போதை உங்கள் மருத்துவ ரீதியான உடல் நிலையைப் பொறுத்தே தீர்மானம் எடுப்பார்கள். எனவே உங்களின் பழைய மருத்துவத் தகவல்களை மறைப்பதால் பாதிப்பு உண்டு. சரியான உண்மையான தகவல்களைக் கொடுப்பதால் பாதிப்பு இல்லை.

ஒரு ஆயுட்காப்புறுதிப் பத்திரத்தின் சுய விமர்சனம்

எனக்கும் உங்களுக்கும் இந்த உலகில் பல கடமைகள் உள்ளது. ஆராய்ந்து பார்த்தால் இருவருக்கும் உள்ள கடமைளில் சில ஒற்றுமைகள் உள்ளது. உங்களின் முக்கிய கடமைகள் உங்களின் குடும்பத்தவருக்கு உணவு, உடை, உறைவிடம், கல்வி போன்ற பல விடயங்களை வழங்குவது. நீங்கள் இவற்றை எல்லாம் செய்யும் போது என்னை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் போட்டு வையுங்கள். நான் ஒரு வெறும் கடதாசிப் பத்திரம். ஆனால், உங்கள் வருமானத்தில் ஒரு சிறிய பகுதியை எனக்கு செலுத்துவதன் மூலம் இந்தப் பத்திரத்தை பயனுள்ளதாக மாற்ற முடியும். எதிர்பாரா விதமாக நீங்கள் இந்த உலகத்தை விட்டுப் போய்விட்டால் நான் உங்கள் கடமைகளில் சிலவற்றை செய்யத் தொடங்குவேன். உங்கள் குடும்பத்துக்கு தேவையான உணவு, உடை, உறைவிடம் அத்துடன் உங்கள் குழந்தைகளின் கல்விக்கான பணம் போன்றவற்றை நீங்கள் இல்லாத நேரத்தில் என்னால் வழங்க முடியும். நீங்கள் எனக்காகச் செலுத்தும் பணம் ஒரு பெரும் சுமையாக இருந்தால் கவலைப்படாதீர்கள். நீங்கள் இல்லாத நேரத்தில் என்னால் உங்கள் குடும்பத்துக்கு கிடைக்கும் உதவி நீங்கள் கட்டிய பணத்திலும் பலமடங்கு அதிகமாகவே இருக்கும்.

எனவே நீங்கள் இந்த சிறு தொகையை மாதாந்தம் அல்லது வருடா வருடம் செலுத்தி என்னைப் பாதுகாத்துக் கொண்டால் நான், நீங்கள் இல்லாத வேளையில் எனது கடமையை சரியாகச் செய்வேன் என உங்களுக்கு உறுதியுடன் உத்தரவாதம் அளிக்கின்றேன்.

இப்படிக்கு உங்கள்
ஆயுட்காப்புறுதி

ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனம் ஏற்பாடு செய்ய மருத்துவ பரிசோதனையின் பின்பு சில சமயங்களில் உங்கள் ஆயுட் காப்புறுதி வழங்குவதற்கு மேலும் தகவல்கள் தேவைப் படும். அப்போது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் இருந்து ஆயுட் காப்புறுதி நிறுவனம் சில தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வார்கள். இதனை (APS - Attending Physician's Statement என அழைப்பார்கள்)

எனவே குடும்ப வைத்தியர் உங்கள் தகவல் களை அனுப்பிய பின்பு தீர்மானம் எடுக்கப் படும். சில குடும்ப வைத்தியர்கள் இந்தத் தகவல்களை உரிய நேரத்தில் அனுப்பா விட்டால் உங்கள் காப்புறுதி கிடைப்பது தாமதமாகலாம். காரணம் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் நீங்கள் ஒருவருடத்துக்கு மேலாக போகாவிட்டால் அவர்களுக்கு உங்கள் தற்போதைய தகவல்கள் அனுப்புவது கடினமாக இருக்கும். எனவே அடிக்கடி உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதிப்பது நல்லது. வருடத்தில் ஒருமுறையாவது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் மருத்துவ பரிசோதனை செய்வது ஆயுட் காப்புறுதி பெறுவதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

sritharan@thaiveedu.com







இம்மாதப் புகைப்படக் கலைஞர்
மகேன் சிங்கராஜா

கனடா Torontoவில் வசித்துவரும் வீடு விற்பனை முகவரும், கணக்காளருமான இவர் ஓய்வு நேரங்களில் புகைப்படத்துறையிலும் ஆர்வம்காட்டி வருகின்றார்.

உங்களிடம் (நீங்கள் எடுத்த) அழகான புகைப்படங்கள் இருக்கின்றனவா? அவற்றை நாங்கள் பிரசுரிக்க விரும்புகிறோம்.

புகைப்படம் எடுத்தவரின் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி இலக்கம், மின்னஞ்சல், புகைப்படம், எடுக்கப்பட்ட காட்சி அல்லது எடுக்கப்பட்டவருடைய விபரங்கள் என்பவற்றுடன் நீங்கள் எடுத்த புகைப்படத்தையும் அனுப்பிவையுங்கள். அவை இந்தப் பகுதியில் பிரசுரமாகும்.